

**HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DAN *SELF CONCEPT* DENGAN
FEAR OF MISSING OUT PADA MAHASISWA**

TESIS

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling



**OLEH
NURHAFIZA
NIM. 22151027**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

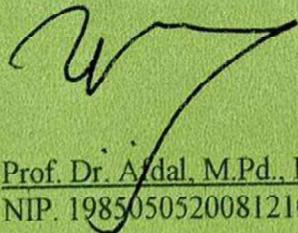
Nama Mahasiswa : Nurhafiza
NIM : 22151027

Nama Tanda Tangan Tanggal

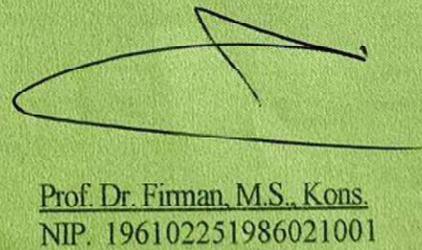
Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.

 15/7-24

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang


Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons.
NIP. 198505052008121002

Kordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP


Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP. 196102251986021001

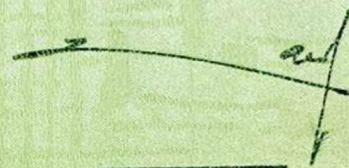
**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Nurhafiza
NIM : 22151027

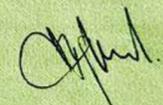
No Nama

Tanda Tangan

1 Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.
Ketua



2 Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.
Anggota



3 Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.
Anggota



Mahasiswa

Nama : Nurhafiza

NIM : 22151027

Tanggal Ujian : 04 Juli 2024

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa,

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan *fear of missing out* pada mahasiswa FIP UNP adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang ataupun di Perguruan Tinggi yang lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat karya ataupun pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang serta dimasukkan pada referensi.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2024
Saya yang menyatakan


Nurhafiza

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti persembahkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan limpahan rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan tesis dengan judul “Hubungan *Self Esteem* dan *Self Concept* dengan *Fear Of Missing Out* pada Mahasiswa” pada penyusunan tesis ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan dengan segala kerendahan hati kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dan tulus memberikan masukan, arahan dan semangat bagi peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
2. Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons dan Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons selaku Dosen kontributor I dan penimbang instrumen yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberi arahan, saran dan masukkan kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
3. Bapak Dr. Miftahul Fikri, M.Pd selaku penimbang instrumen yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam menyusun tesis ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan saran kepada peneliti untuk kesempurnaan tesis ini.

5. Staf Tata Usaha Program Pascasarjana FIP UNP dan Staf Tata Usaha Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dan kelancaran administrasi dalam rangka penyempurnaan tesis ini.
6. Teristimewa kedua Ibunda Jasnita dan Ibunda Ernawati tercinta yang senantiasa mendoakan dan memberi motivasi, memberikan kasih sayang yang tulus, serta dukungan material kepada peneliti hingga sampai tesis ini selesai.
7. Kepada ayahanda Hamdan (Alm) selaku orang tua yang sudah meninggal ketika saya masih berumur 10 tahun, terimakasih ayah semoga ayah bangga dengan perjuangan anaknya yang sudah dibesarkan penuh kasih sayang dan tulus, surga untuk ayah.
8. Kepada Abang Hendra Eka Jasmana S.Pd., dan Hendri Putra Jasmana, kakak Ipar Nelda Murti S.Pd., dan seluruh keluarga besar yang selalu mendoakan, memberi semangat serta dukungan kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.
9. Kepada Ibu Raja Rahima MRA, M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing S1 hingga saat ini yang terus memberikan masukan, arahan dan semangat bagi peneliti untuk menyelesaikan tesis ini.
10. Kepada Kevin Fadillah S.Pd., yang telah kebersamai penulis, memberikan bantuan, semangat, motivasi serta dukungan material kepada peneliti selama masa pendidikan hingga selesai.

11. Para sahabat seperjuangan di ranah minang (Mustika Sari, Kak Nurul, Atalia, Umay, Kak Suci, Kak Lita dan Ejik) beserta teman-teman PPS BK FIP UNP angkatan 2022 yang telah banyak memberikan motivasi dan dukungan kepada peneliti dalam penyelesaian tesis ini.

Akhirnya, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala bantuan yang telah Bapak/Ibu dan teman-teman berikan kepada peneliti dengan imbalan pahala yang berlipat ganda, dan semoga tesis ini nantinya akan bermanfaat dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan terutama pada program studi bimbingan dan konseling. Aamiin Ya Rabbal ‘Alamin

Padang, Juli 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	i
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah	17
D. Rumusan Masalah	17
E. Tujuan Penelitian	18
F. Manfaat Penelitian	18
G. Kebaharuan dan Orsinalitas	19
H. Defenisi Operasional	20
BAB II KAJIAN PUSTAKA	22
A. Kajian Teori.....	22
1. FoMO	22
a. Pengertian FoMO	22
b. Ciri-ciri FoMO	24
c. Aspek FoMO	26
d. Faktor-faktor FoMO	27
2. <i>Self Esteem</i>	30
a. Pengertian <i>Self Esteem</i>	30
b. Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	33
c. Faktor-faktor <i>Self Esteem</i>	35
d. Ciri-ciri <i>Self Esteem</i>	38

3. <i>Self Concept</i>	40
a. Pengertian <i>Self Concept</i>	40
b. Aspek <i>Self Concept</i>	42
c. Ciri-ciri <i>Self Concept</i>	45
d. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Concept</i>	47
B. Penelitian yang Relevan	49
C. Kerangka Konseptual	53
D. Hipotesis Penelitian	54
BAB III METODE PENELITIAN	55
A. Jenis Penelitian	55
B. Populasi dan Sampel.....	55
C. Variabel dan Data	57
D. Instrumen Penelitian	58
E. Uji Coba Instrumen	61
F. Teknik Pengumpulan Data	63
G. Teknik Analisis Data	64
H. Jadwal Penelitian	72
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	74
A. Hasil Penelitian.....	74
B. Pengujian Pesyaratan Analisis.....	80
C. Uji Hipotesis.....	83
D. Pembahasan	100
E. Keterbatasan Penelitian	114
BAB V PENUTUPAN.....	116
A. Simpulan.....	116
B. Implikasi	118
C. Saran	122
REFERENSI.....	124
LAMPIRAN.....	133

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi penelitian	56
Tabel 3.2 Sampel penelitian	57
Tabel 3.3 Kisi-kisi instrumen <i>Self Esteem</i>	59
Tabel 3.4 Kisi-kisi instrumen <i>Self Concept</i>	60
Tabel 3.5 Kisi-kisi instrumen FoMO.....	60
Tabel 3.6 Skor alternatif jawaban instrumen <i>Self Esteem</i> dan <i>Self Concept</i> dengan FoMO.....	61
Tabel 3.9 Rangkuman Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Try Out</i> (Uji Coba)Terpakai.....	62
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	63
Tabel 3.11 Klasifikasi Kategori Skala Instrumen <i>Self Esteem</i>	66
Tabel 3.12 Klasifikasi Kategori Skala Instrumen <i>Self Concept</i>	66
Tabel 3.13 Klasifikasi Kategori Skala Instrumen FoMO	66
Tabel 3.14 Jadwal Penelitian.....	72
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor <i>Self Esteem</i>	74
Tabel 4.2 Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Presentase (%) <i>Self Esteem</i> Berdasarkan indikator	76
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi dan Kategori <i>Self Concept</i>	77
Tabel 4.4 Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Presentase (%) <i>Self Concept</i> Berdasarkan indikator	78
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan Kategori FoMO.....	79
Tabel 4.6 Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Presentase (%) FoMO Berdasarkan indikator	80
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas <i>Self Esteem</i> (X1) dan <i>Self Concept</i> (X2) dengan FoMO	81
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas <i>Self Esteem</i> (X1) dan <i>Self Concept</i> (X2) dengan FoMO	82
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinieritas antara <i>Self Esteem</i> (X1) dan <i>Self Concept</i> (X2) dengan FoMO.....	83

	Halaman
Tabel 4.10 Hasil Analisis Persamaan Linear Ganda dan Uji Signifikansi Koefisien Persamaan Regresi	84
Tabel 4.11 Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Parsial <i>Self</i> <i>Esteem</i> dengan FoMO	85
Tabel 4.12 Hasil Uji Signifikansi Koefisien Korelasi Parsial <i>Self</i> <i>Concept</i> dengan FoMO	87
Tabel 4.13 Hasil Uji Signifikansi Persamaan Regresi Ganda <i>Self</i> <i>Esteem</i> dan <i>Self Concept</i> dengan FoMO	89

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka konseptual	53
Gambar 4.1 Hubungan Variabel <i>Self Esteem</i> (X1) dan <i>Self Concept</i> (X2) dengan FoMO (Y)	91

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekap <i>Judge</i> Instrumen Penelitian	133
Lampiran 2. Instrumen Uji Coba Penelitian	148
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	161
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	174
Lampiran 5. Tabulasi Data Keseluruhan.....	184
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas, Linieritas dan Multikolinieritas.....	191
Lampiran 7. Hasil Analisis Uji Hipotesis	201
Lampiran 8. Cover ACC, Surat Izin Penelitian dan lainnya	205

ABSTRACT

Nurhafiza , 2024. " Connection Self Esteem And Self Concept with FOMO on Student". Thesis. Counseling Guindace Postgraduate Program, Faculty Of Education, Universitas Negeri Padang

FoMO is a self-regulation that arises from an individual's dissatisfaction with basic needs, both physiological and psychological. Feeling afraid and missing the trend of something that is happening around them is called fear of missing out or FoMO. The condition of FoMO in students is currently quite worrying, if left unchecked it can have a detrimental impact on individuals, especially on mental health behavior such as causing tremors, excessive anxiety, mood changes, affection disorders (depression, difficulty adjusting) and disruption of social life. Factors that influence student FoMO are low self esteem and individual self-concept which tend to have a negative impact on the development of self potential which leads to high levels of FoMO. This study aims to obtain: 1) An overview of self esteem in college students, 2) Description of self concept in students, 3) The relationship between self esteem and self concept with FoMO in students of the Faculty of Education, State University of Padang.

This research is a correlational quantitative research. The population in this study were all students in the 2023/2024 academic year of the Faculty of Education (FIP), Padang State University (UNP), totaling 1446 students and a sample of 313 students. Sampling using proportional stratified random sampling technique. The data were analyzed using descriptive statistical techniques, then using simple linear analysis.

The findings of this study are: 1) self esteem and self-concept in FIP UNP students are in the low category, 2) FoMO in FIP UNP students is in the high category, 3) there is a negative and significant relationship between self esteem and self-concept with FoMO, 4) there is a simultaneous relationship between self esteem and self-concept with FoMO in students through the correlation coefficient significance test. The implications of the results of this study can be used as input in making guidance and counseling service programs at the Faculty of Education, State University of Padang.

Keywords : Self Esteem , Self Concept , FoMO

ABSTRAK

Nurhafiza, 2024. “Hubungan *Self Esteem* dan *Self Concept* dengan *FOMO* pada Mahasiswa”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

FOMO merupakan regulasi diri yang muncul akibat dari ketidakpuasan individu dengan kebutuhan dasar, baik secara fisiologis maupun psikologis. Merasa takut dan tertinggal *tren* akan suatu hal yang sedang terjadi di sekitarnya disebut dengan *fear of missing out* atau FoMO. Kondisi FoMO pada mahasiswa saat ini cukup mengkhawatirkan, jika dibiarkan secara terus menerus maka dapat memunculkan dampak yang merugikan bagi individu khususnya pada kesehatan mental perilaku seperti menimbulkan tremor, kecemasan yang berlebihan, perubahan mood, gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri) dan terganggunya kehidupan sosial. Faktor yang mempengaruhi FoMO mahasiswa adalah rendahnya *self esteem* dan *self concept* individu yang cenderung berdampak negatif bagi perkembangan potensi dirinya yang berujung pada tingginya tingkat FOMO. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh : 1) Gambaran *self esteem* pada mahasiswa, 2) Gambaran *self concept* pada mahasiswa, 3) Gambaran FoMO pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 4) Hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun ajaran 2023/2024 Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Padang (UNP) yang berjumlah 1446 mahasiswa dan sampel sebanyak 313 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Data dianalisis dengan teknik *statistic* deskriptif, kemudian menggunakan analisis linier sederhana.

Temuan penelitian ini yaitu: 1) *self esteem* dan *self concept* pada mahasiswa FIP UNP berada pada kategori rendah, 2) FoMO pada mahasiswa FIP UNP berada pada kategori tinggi, 3) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO, 4) terdapat hubungan yang simultan antara *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO pada mahasiswa melalui uji signifikansi koefisien korelasi. Implikasi dari hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam pembuatan program layanan bimbingan dan konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Kata Kunci : *Self Esteem*, *Self Concept*, FoMO

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penggunaan internet dan media sosial secara umum telah meningkat secara dramatis dalam beberapa tahun terakhir (Ng & Fam, 2024). Dibuktikan dengan Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) saat ini terdapat 221 juta pengguna internet di tahun 2024 dan 167 juta pengguna media sosial, Jumlah ini setara dengan 79,5% dari total populasi di Indonesia yaitu 276,4 juta jiwa (APJII, 2024). Hal ini berhubungan dengan kecanggihan teknologi membawa dampak positif pada seseorang, namun juga tidak bisa dihindari bahwa kecanggihan teknologi berdampak negatif (Ardi, Sukmawati, Ifdil & Afdal, 2018), seperti menurunnya produktifitas belajar, muncul stress dan kecemasan serta kehilangan konsep diri (Chashmi, Arugete & Sandri 2023). Sehingga muncul perasaan takun dan khawatir akan ketinggalan *tren* yang disebut dengan *fear of missing out* yang selanjutnya disebut dengan FoMO. Penelitian tentang FoMO menunjukkan terkait dengan berbagai masalah psikologis dan perilaku seperti menimbulkan tremor, kecemasan yang berlebihan, perubahan mood, gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri) dan terganggunya kehidupan sosial (Yu, Wang & Ding, 2023).

Kemajuan teknologi digital seperti smartphone yang terkoneksi ke internet memberi kemudahan penggunaannya untuk mengambil dan mengirim informasi (Ardi & Ade, 2021), namun banyak seseorang yang tidak mampu memfilter hal-hal baik ataupun buruk dari internet tersebut, sehingga rentan terkena dampak negatif. Pesatnya perkembangan teknologi dalam kehidupan

saat ini, kebutuhan akan informasi terus meningkat (Jabeen, Tandon, Sitihipol & Dhir, 2023). Seseorang mungkin akan lebih khawatir jika ketinggalan beberapa informasi, hal ini menyebabkan kecemasan sosial (Ardi, Sukmawati, Ifdil & Afdal, 2018), yang mana mayoritas orang memiliki perasaan di jejaring sosial yang berkembang dengan baik (Zhong, 2023).

Berdasarkan penelitian (Wang & Zhang, 2024) tentang FoMO mengatakan 56% orang mengalami FoMO dan khawatir kehilangan pembaruan status, berita, dan peristiwa penting jika mereka tidak menjelajahi media sosial. mengatakan 27% seseorang juga memeriksa aplikasi media sosialnya saat bangun tidur, selain itu, 46% pengguna yang menderita FoMO bahkan menghabiskan lebih dari 12 jam untuk memeriksa akun media sosialnya, orang-orang menjadi lebih bergantung pada media sosial sehingga 20% pengguna tidak dapat menghabiskan lebih dari satu jam tanpa memeriksa akun media sosial mereka. Orang-orang yang kecanduan dalam menggunakan media sosial itu lebih rentan didominasi oleh mereka yang memiliki tingkat narsisme tinggi. faktor yang mampu mempengaruhi individu untuk berperilaku narsistik, yang mana salah satunya merupakan kesepian yang berarti kekosongan perasaan karena rendahnya keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain (Pristaliona, Hidayati & Prasetyanigrum, 2022).

Fenomena FoMO saat ini sangat memungkinkan untuk terjadi pada Usia remaja 12-23 tahun yang merupakan usia aktif untuk bersosialisasi dengan rekan sebaya untuk menunjukkan identitas diri agar dapat diterima dan diakui oleh lingkungan sosialnya baik di dunia maya maupun di lingkungan

masyarakat (Sommantico, Ramaglia & Boursier, 2024). Hal tersebut banyak dialami oleh remaja yang akan cenderung memiliki keinginan untuk selalu mengikuti apa yang sedang dilakukan oleh orang lain dan cenderung merasa takut atau gelisah ketika seseorang tidak dapat mengikuti perkembangan ataupun pengalaman yang sedang dialami oleh orang-orang yang berada di lingkungan sosialnya (Alshakhsi, Babiker, Montag & Ali, 2023). FoMO mencakup sejauh mana seseorang biasanya merasa kehilangan pengalaman yang bermanfaat, sedangkan *State* FoMO dapat ditandai dengan betapa khawatirnya seseorang karena saat ini kehilangan pengalaman yang bermanfaat (Holte, 2023). Dari perspektif FoMO akan mempromosikan pengguna media sosial dengan cara yang lebih bermasalah. Selanjutnya pengguna akan merasakan perbandingan tambahan dari lingkungan sosial (Hattingh, Dhir, Ractham & Ferraris, 2022)

FoMO merupakan dampak negatif yang muncul ketika kondisi ini berdampak pada perasaan khawatir, cemas akan ketinggalan informasi, pembaruan status, berita, dan peristiwa penting yang dimiliki, bahwa orang lain mungkin mendapatkan pengalaman berharga yang tidak dimiliki individu (Holte, 2023). FoMO tingkat tinggi dikaitkan dengan banyak emosi dan perilaku buruk, termasuk stres, penanganan maladaptif, dan pengambilan resiko yang membahayakan (Pristaliona, Hidayati & Prasetyaningrum, 2022), perasaan khawatir dan cemas akan takut ketinggalan informasi banyak diderita oleh mahasiswa tahun pertama yang rentan, akibatnya akan menurunkan

kualitas akademik seseorang dan menimbulkan masalah kesehatan mental lebih lanjut (Guo, Lin, & Yang, 2022).

FoMO didefinisikan sebagai rasa cemas yang tidak diinginkan oleh individu dan disebabkan karena munculnya persepsi dengan pengalaman yang dimiliki orang lain lebih baik daripada diri sendiri melalui sosial media (McGinnis, 2020). Perasaan takut ketinggalan akan kehilangan momen berharga individu atau kelompok yang disebabkan oleh aktivitas orang lain, dimana individu tidak ikut serta di dalamnya ditandai dengan keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, FoMO yang tinggi akan mengakibatkan individu cenderung mengecek akun media sosial untuk melihat apa saja yang dilakukan orang lain sehingga individu tersebut mengabaikan aktivitasnya sendiri (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013).

FoMO biasanya dipicu oleh pembaharuan (*update*) aktivitas orang lain di media sosial, oleh karena itu jejaring sosial memungkinkan individu dengan mudah memiliki kemampuan untuk memberi dan menerima informasi tentang aktivitas orang lain (Abel, Buff & Bur, 2016). Individu memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya antara pengguna media sosial dan menunjukkan keinginan untuk terus terhubung satu sama lain (Eddleston, 2009). Adapun dampak negatif dari FoMO menyebabkan kecenderungan untuk selalu meng*update* dirinya di sosial media dan membuka sosial media walau tanpa kepentingan (Jannah & Rosyidiyani, 2022), memamerkan kehidupannya (Carolina & Mahestu, 2020), perasaan takut, cemas, gelisah maupun khawatir (Risdyanti, Faradiba & Aisyah, 2019), menjadi kurang percaya diri, depresi,

merasa sendirian dan dikucilkan (Narti & Yanto, 2022), serta dapat menurunkannya produktifitas dan motivasi belajar, (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Karakteristik individu yang mengalami FoMO adanya keinginan untuk selalu mengecek media sosial, sulit melepaskan diri dari *smartphone*, berkomunikasi dengan teman di media sosial lebih penting di bandingkan dengan teman di sekitarnya, selalu ingin menampilkan dirinya dengan cara membagikan foto atau video kegiatannya di media sosial (Abel, Buff & Bur, 2016). Keinginan untuk selalu terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain, individu selalu memaksa diri berpartisipasi dalam semua kegiatan (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell 2013). Individu dengan FoMO merasa cemburu setelah melihat kehidupan atau perilaku orang lain di media sosial dan merasa kesepian karna lebih senang dan sering terhubung di media sosial (Utami & Aviani, 2021).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti juga melakukan observasi dan melakukan wawancara awal pada tanggal 4 sampai 6 September 2023 untuk mengetahui permasalahan FoMO yang terjadi khususnya pada mahasiswa FIP UNP tahun pertama pada semester Agustus-Desember 2023 sebanyak 10 mahasiswa dan hasil wawancara menyatakan bahwa beberapa mahasiswa mengaku merasa merasa takut dibilang kurang *update* dan takut ketinggalan tren yang sedang berlangsung.

Hasil dari wawancara yang di sampaikan oleh LS: “Biasanya karena faktor lingkungan. Jika di lingkungan sedang membahas hal yang sedang tren, dan saya tidak tau saya merasa saya harus mengetahui tren tersebut”. Kemudian di sampaikan oleh SC: “Adanya pergeseran kebiasaan membuat saya lebih sering merasa FoMO ” Berdasarkan pada apa yang disampaikan oleh SC, dapat diasumsikan bahwa SC sering merasa FoMO disebabkan kebiasaan yang berubah dan dialami oleh SC. Pendapat selanjutnya disampaikan oleh R: “Jika kita tidak mengikuti tren yang lagi viral, kita akan dibilang kurang *up to date* sehingga kita harus mengikuti biar lega dan senang agar tidak ketinggalan trend tersebut.” dapat diasumsikan bahwa R merasa cemas dan gelisah jika tidak mengikuti tren yang ada agar mendapat pengakuan positif dari orang lain.

Selain fenomena yang telah dipaparkan, peneliti mengambil pada mahasiswa berdasarkan pendapat dari (Putri, Purnama & Idi, 2019) yang menyatakan bahwa permasalahan FoMO saat ini cenderung terjadi pada kalangan mahasiswa karena masa perubahan sosial, ketika individu memasuki masa kuliah sering muncul perasaan kehilangan atau kesepian yang disebabkan karena individu meninggalkan tempat tinggal dan keluarga (Santrock, 2003).

Banyak mahasiswa baru yang merasa cemas akan bertemu orang-orang baru dan menciptakan kehidupan sosial yang baru, menjadi bagian dari kelompok sangat penting bagi mahasiswa (Monks, Knoers & Haditono, 2006). Mahasiswa yang menjalani tahun pertama di perguruan tinggi membutuhkan

waktu yang cukup lama untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru, karena hal tersebut banyak dari mereka mulai mengikuti aktivitas yang dilakukan oleh teman yang lain agar tidak tertinggal dan mendapatkan informasi yang sama (Vogel, Rose, Roberts & Eckles, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Komala, Rafiyah & Witdiawati, 2022) pada mahasiswa keperawatan sebagian besar responden mengalami FOMO level sedang (67,8%), sebagian kecil berada pada FOMO level rendah (16,9%) dan FOMO level tinggi (15,3%). Kesimpulan dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami FOMO level sedang sehingga perlu adanya edukasi dan konseling bagi mahasiswa terkait FOMO. Penelitian yang dilakukan oleh (Suhertina, Fahli, Darmawati & Istiqamah, 2022) pada mahasiswa yang mengalami FOMO menunjukkan pada kategori sedang dengan nilai 61,39%. Selain itu kondisi FoMO menunjukkan mahasiswa tidak ada perbedaan karena laki-laki dan perempuan khawatirnya saat kehilangan akses internet.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri, Dadang & Abdullah, (2019) terdapat mahasiswa yang mengalami FoMO yang cukup tinggi Mahasiswa FoMO mengekspresikan pola hidupnya dengan hal-hal yang berlebihan, tidak dapat mengontrol diri untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas sendiri. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa perilaku FoMO cukup menarik perhatian dan perlunya tindak lanjut oleh para pendidik, karena perilaku FoMO dapat menghambat dalam

keberhasilan belajar akibatnya perkembangan mahasiswa menjadi terganggu akibat permasalahan permasalahan yang belum terselesaikan.

Berdasarkan uraian di atas salah satu faktor yang mempengaruhi FoMO mahasiswa adalah *self esteem*. Ghufroon & Risnawita, (2016) menjelaskan bahwa *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang dengan dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain, *self esteem* merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan orang lain dengan dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna. Selain itu menurut (Triani & Ramdhani, 2017) individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi cenderung membawa dampak yang positif dan akan termotivasi untuk tampil lebih baik dari orang lain, sementara individu dengan harga diri yang rendah cenderung menimbulkan dampak tidak menguntungkan bagi perkembangan potensinya yang mengarah ke tingkat FoMO yang tinggi.

Selanjutnya *self esteem* merupakan evaluasi diri secara keseluruhan rasa akan nilai diri yang kita gunakan untuk menilai sifat dan kemampuan diri sendiri, *self esteem* seseorang tidak hanya sebatas harga diri saja, namun termasuk penilaian diri yang mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan, serta menunjukkan seberapa jauh individu percaya untuk mampu, penting, berhasil, dan berharga dalam dirinya (Myers, 2012). Secara sederhana Mruk, (2013) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai *self esteem* yang tinggi dapat terlihat dari kepercayaan dengan kemampuan atau kompetensi dan juga penyangga emosional yang lebih besar.

Individu yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan peningkatan dalam penggunaan media sosial yang bertujuan untuk mempertahankan dan melindungi harga dirinya, dengan melindungi citra diri atau popularitas diri sendiri, orang percaya bahwa dalam menggunakan media sosial untuk memperlihatkan diri tentang siapa dan apa yang dilakukan, maka keinginan untuk memperlihatkan diri inilah yang dapat membuat individu merasa memiliki *self esteem* yang tinggi sehingga FoMO cenderung rendah (Abel, Buff & Bur, 2016).

Pengguna media sosial dengan *self esteem* rendah cenderung lebih banyak menghabiskan waktu mengakses media sosial, rendahnya *self esteem* menyebabkan orang merasa kesepian dan terisolasi dari lingkungan sosialnya, sehingga terjadi FoMO. Individu kemudian akan lebih memilih untuk berkomunikasi melalui media sosial daripada tatap muka secara langsung (Al-Menayes, 2016). Penelitian yang membuktikan bahwa perilaku FoMO terjadi pada mahasiswa seperti penelitian yang dilakukan oleh Yulianti Dwi (2019) bahwa terdapat hubungan negatif antara *self esteem* dengan FoMO, semakin tinggi tingkat *self esteem* maka FoMO pada mahasiswa cenderung rendah dan sebaliknya jika FoMO mahasiswa tinggi maka *self esteem* akan rendah. Variabel *self esteem* dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 11,7% dengan tingginya FoMO pada mahasiswa.

Sehubungan dengan yang telah dikemukakan di atas penelitian yang dilakukan oleh (Richter, 2018) menjelaskan bahwa seseorang dengan *self esteem* rendah cenderung melampiaskan emosinya dan melepaskan tekanan secara online untuk mendapatkan kepuasan psikologis dengan cara instan. Hal itu disebabkan karena media sosial dianggap sebagai media yang relatif layak dan diyakini aman bagi seseorang untuk meregulasi kecemasan mereka dan memenuhi kebutuhannya.

Selanjutnya faktor terjadinya FoMO dapat mempengaruhi *self concept*. (Meinarno & Sarwono, 2011) menjelaskan bahwa *self concept* merupakan sekumpulan keyakinan dan perasaan seseorang mengenai dirinya yang berkaitan dengan bakat, minat, kemampuan dan penampilan fisik. Seseorang yang memiliki *self concept* negatif cenderung mempunyai pandangan yang buruk dengan dirinya, merasa dirinya akan selalu gagal dan tidak mampu namun sebaliknya jika individu yang mempunyai *self concept* positif maka mempunyai pandangan yang menyenangkan tentang keadaan dirinya (Wijayanti & Astiti, 2017). *Self concept* yang negatif akan mempengaruhi hubungan interpersonal maupun fungsi mental lainnya (Herdyanti, F., & Margaretha, 2017). *Self concept* juga merupakan persepsi dan penilaian diri sendiri bagaimana hubungannya dengan orang lain (Afdal, Munawir & Yusuf, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Zahroh & Sholichah, 2022) *self concept* memiliki kaitan dengan FoMO. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara kedua variabel tersebut yang dimana semakin tinggi *self concept* yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkatan FoMO dan begitu pula sebaliknya. Pada penelitian ini, pengaruh yang diberikan *self concept* pada FoMO cukup kuat karena dengan individu memahami dirinya dengan baik maka tingkah laku yang dimunculkan akan menjadi berpengaruh di lingkungan sekitarnya. Sehingga individu dapat memilah *tren* yang dapat diikuti dan mencegah meningkatnya FoMO yang dimiliki.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Imaddudin, 2020) memiliki perbedaan dalam menunjukkan kaitan antara konsep diri dan FoMO, dalam penelitiannya FoMO yang dirasakan memiliki dampak dalam pembentukan *self concept* individu. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya manusia membentuk *self concept* berdasarkan apa yang disampaikan oleh orang lain maupun paparan dari lingkungan sekitar salah satunya adalah media sosial. Individu yang mengalami FoMO cenderung untuk menggunakan media sosial secara berlebihan.

Pembentukan *self concept* akibat dari FoMO tergantung dengan kepribadian dan cara pandang individu dalam menghadapinya, individu yang *ekstrovert* ketika mengalami FoMO dapat disalurkan dengan mengikuti *tren* yang sedang berlangsung sehingga gelisah yang dialami menjadi tersalurkan melalui konten yang positif dan fokus untuk meningkatkan kualitas diri.

Sedangkan individu yang *introvert* cenderung fokus pada dirinya sendiri sehingga individu saat mengalami FoMO lebih merasa malu dan minder dalam menyalurkan apa yang sedang tren saat itu, dapat dikatakan bahwa pada penelitian ini seseorang yang awalnya memiliki *self concept* akhirnya dapat berubah karena adanya faktor lingkungan (Widiarti, 2017).

Keterkaitan antara *self concept* dan FoMO terletak pada aspek yang dimiliki oleh FoMO menurut (McGinnis, 2020) aspek yang menyusun FoMO terdiri dari aspek *self* dan aspek *relatedness*. Aspek *self* berkaitan dengan kompetensi dan *autonomy* individu dimana jika aspek *self* tidak terpenuhi, maka individu akan mencoba untuk tetap mendapatkan informasi dari orang lain melalui media sosial, aspek *relatedness* berkaitan dengan hubungan individu dengan orang yang ada di sekitarnya, jika aspek ini tidak terpenuhi maka individu akan merasa cemas dan khawatir jika dirinya tertinggal oleh orang lain. Berdasarkan uraian tentang pengertian *self concept* di atas dapat disimpulkan bahwa *self concept* merupakan suatu keyakinan maupun persepsi yang terbentuk dari diri individu tentang aspek-aspek dalam diri baik itu berupa sifat, karakteristik, ciri-ciri yang ada pada diri seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa perilaku FoMO merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam kehidupan sosial yang di pengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seseorang. Hal ini diperkuat dengan keterangan dari mahasiswa menyatakan akan takut ketinggalan informasi dan tidak ingin ketinggalan momen di saat bersama teman teman dan harus *update* di sosial media, merasa cemas jika teman yang

lain memiliki aktivitas lebih menyenangkan dari pada diri sendiri sehingga menyebabkan menurunnya produktifitas belajar di kampus dan rendahnya motivasi belajar mahasiswa.

Menyikapi perkembangan teknologi saat ini serta masa perkembangan mahasiswa, sangat penting bagi mereka memiliki *self esteem* dan *self concept* yang tinggi. Berdasarkan fenomena di atas, terdapat indikasi bahwa *self esteem* dan *self concept* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi FoMO pada mahasiswa tahun pertama. Untuk membuktikan hal tersebut perlu dilakukan penelitian, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO Mahasiswa tahun pertama, serta membahas implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling.

B. Identifikasi Masalah

Tingginya ketergantungan mahasiswa dengan teknologi terutama pada media sosial, mengubah sebagaimana fungsi dari media sosial itu sendiri menjadi wadah untuk menghabiskan waktu bahkan untuk mengikuti kehidupan dan aktivitas orang lain dan mengabaikan aktivitas diri sendiri demi mengetahui kegiatan yang orang lain lakukan. FoMO merupakan kekuatan pendorong dibalik penggunaan internet dan media sosial. Rendahnya kepuasan dalam hidup dapat mendorong FoMO yang tinggi, yang disebabkan karena terlalu sering mengakses internet ketika sedang menjalani aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti mengemudi, sedang belajar di dalam kelas, ataupun aktivitas lain nya (Putri, Purnama, Idi, 2019).

Seseorang yang mengalami perasaan tidak nyaman yang membuat individu merasa asing, karena mengetahui bahwa temannya mempunyai sesuatu yang tidak dimiliki oleh individu atau temannya mempunyai sesuatu yang lebih berarti dari dirinya dalam media sosial yang disebut dengan FoMO. Menurut (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013) terdapat beberapa fakta tentang FoMO yaitu sebagai motivasi dalam penggunaan internet khususnya dalam mengakses sosial media, tingkat FoMO tertinggi saat ini khususnya dialami oleh usia remaja dan dewasa awal, kepuasan dalam menjalani kehidupan dan pemenuhan kebutuhan yang rendah sering dihubungkan dengan level FoMO yang tinggi akan mudah kehilangan konsentrasi.

FoMO adalah rasa takut pada individu yang muncul karena tertinggal informasi, gosip, atau tren yang berkembang di lingkungan sosial individu tersebut, lalu timbul rasa takut akan penolakan dari lingkungan sosialnya, selain itu media sosial yang menyediakan kemudahan dalam berkomunikasi jarak jauh telah melahirkan suatu permasalahan baru yang membuat individu takut bila dirinya tidak mendapat pengalaman menyenangkan yang sama dengan orang lain (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013). Individu memerlukan teman sebaya untuk memperoleh kasih sayang dan penerimaan dari lingkungan sekitarnya agar timbul penghargaan pada dirinya sendiri (Shodiq, Engkos & Sri, 2020).

Mahasiswa tahun pertama merupakan karakteristik utama fenomena FoMO saat ini cenderung besar terjadi pada kalangan mahasiswa sehingga dapat di asumsikan bahwa media sosial memudahkan penggunanya dalam mengakses berbagai informasi yang terkait dengan aktivitas, kegiatan, berita-berita yang sedang terjadi, dan percakapan melalui media sosial yang membuat penggunanya mengalami FoMO (Putri, Purnama & Idi, 2019).

Self esteem juga dapat mempengaruhi FoMO menurut (Yong & Wijaya, 2023) *self esteem* memiliki hubungan negatif dengan FoMO, penelitian ini ditemukan bahwa semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah FoMO yang dialami mahasiswa. *Self esteem* yang rendah biasanya menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri sendiri, selalu ingin menjadi orang lain karena menganggap orang lain lebih hebat dari dirinya, berlebihan dalam menyikapi kegagalan, sering merasa sedih, melihat kehidupan dari sisi negatifnya saja, tidak suka. dikritik orang lain, tidak akur dengan lingkungan sekitar, tidak mau mengambil resiko, sering berpikiran buruk dengan orang lain, mudah menyerah, dan tidak percaya diri, seseorang yang mempunyai *self esteem* yang tinggi akan mampu mengatasi segala permasalahannya dengan sikap optimis walaupun mempunyai kemampuan yang rata-rata (Pratisca & Hariko, 2023).

Self concept juga menjadi variabel yang diprediksi mempengaruhi FoMO mahasiswa menurut (Maknun, Mufidah & Nursanti, 2023) *self concept* dapat dipengaruhi oleh pengalaman interaksi pada dunia maya dan teknologi. *Self concept* dapat mempengaruhi banyak faktor dalam kehidupan sehari-hari seperti perilaku konsumtif, kematangan karir, dan penyesuaian diri. hal tersebut

dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Nurhaini, 2018), menyebutkan bahwa terdapat pengaruh *self concept* dengan perilaku konsumtif pada gadget remaja. Selain itu penelitian yang dilakukan (Dewi & Mugiarto, 2020) menunjukkan bahwa semakin tinggi *self concept* mahasiswa maka semakin tinggi pula efikasi diri dalam memecahkan masalah mahasiswa. Penelitian lain dilakukan oleh (Merlin, Toba, Pandie & Vanhopa, 2021) menunjukkan bahwa individu yang *self concept* negatif menimbulkan rasa tidak mampu menerima keadaan diri menjadi salah satu sarana bagi remaja untuk membangun relasi.

Terdapat banyak faktor yang memengaruhi FoMO mahasiswa tahun pertama, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa merasa takut jika ketinggalan informasi terbaru.
2. Terdapat mahasiswa yang selalu mengikuti *tren* dalam sosial media.
3. Adanya mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi antara 8-12 jam dalam waktu sehari secara terus menerus.
4. Adanya mahasiswa berulang kali mengambil ponsel untuk mengecek media sosial.
5. Terdapat mahasiswa selama belajar atau saat bersantai selalu memegang *Handphone* untuk mengecek pesan pribadi atau melihat media sosial.
6. Terdapat mahasiswa yang selalu ingin terhubung ke jaringan internet dan jika terlewatkan akan cenderung merasa cemas dan gelisah.
7. Adanya mahasiswa takut akan kehilangan setiap momen yang dilakukannya dan selalu *update* di sosial media.

8. Terdapat mahasiswa merasa membandingkan diri dengan orang lain secara sosial.
9. Terdapat mahasiswa lebih mementingkan interaksi yang terjadi di dunia maya dan hanya fokus pada sosial media yang digunakan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, di ketahui banyak faktor yang menyebabkan FoMO pada mahasiswa tahun pertama memasuki perkuliahan. Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka dibatasi variabel yang akan diteliti. Batas masalah dalam penelitian ini adalah hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO mahasiswa tahun pertama.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran *self esteem* mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang?
2. Bagaimana gambaran *self concept* mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang?
3. Bagaimana gambaran FoMO mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang?
4. Bagaimana hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun tujuan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Mendeskripsikan gambaran *self esteem* mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
2. Mendeskripsikan gambaran *self concept* mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
3. Mendeskripsikan gambaran FoMO mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
4. Menguji hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah disebutkan, maka manfaat penelitian yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran untuk pengembangan penelitian yang berkaitan dengan hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO mahasiswa serta dapat dijadikan sumber informasi dalam penerapan kajian Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tentang hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO mahasiswa.

- b. Bagi UPT Pelayanan Bimbingan dan Konseling perguruan tinggi, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam penyusunan program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi yang berkaitan dengan pengentasan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO mahasiswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan menjadi ilmu yang bermanfaat dan menjadi salah satu referensi dalam meneliti tentang hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO mahasiswa.

G. Kebaharuan dan Orsinalitas

Terdapat beberapa penelitian yang mengkaji tentang FoMO pada mahasiswa salah satunya penelitian yang dilakukan oleh (Andreciam, Risna & Vidyaastuti, 2023). Penelitian sebelumnya ini mengkaji tentang hubungan FoMO dengan *self concept* pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Instagram. Namun penelitian yang dilaksanakan lebih memfokuskan untuk penggunaan aplikasi instagram saja.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentunya berbeda dengan penelitian yang dilakukan (Andreciam, Risna & Vidyaastuti, 2023) yang meneliti tentang hubungan FoMO dengan konsep diri pengguna instagram sedangkan penelitian ini lebih memfokuskan kepada hubungan *self esteem* dan *self concept* dengan FoMO mahasiswa tahun pertama dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian, selain itu kebaharuan dari penelitian ini

adalah terdapat panduan pelaksanaan layanan informasi untuk mereduksi FoMO dengan meningkatkan *self esteem* dan *self concept* pada mahasiswa.

H. Definisi Operasional

1. *Self Esteem*

Self esteem merupakan cara menilai, menghargai, mencintai dan menerima segala hal yang ada pada dirinya sehingga dapat mempengaruhi dari waktu ke waktu. Penilaian diri atau cara individu untuk mengevaluasi diri, individu dengan *self esteem* tinggi sadar akan kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya, sedangkan individu dengan *self esteem* rendah cenderung memandang dirinya secara negatif dan lebih fokus pada kelemahan-kelemahan yang dimiliki.

2. *Self Concept*

Self concept merupakan cara berpikir atau memikirkan bagaimana memandang dua sudut yang berbeda atau sekumpulan keyakinan tentang diri sendiri atau sebuah persepsi, ide, pikiran, perasaan, kepercayaan, dan pendirian yang di ketahui oleh individu dalam hubugannya dengan orang lain dan lingkungannya, atau suatu pandangan dan sikap seseorang dengan dirinya sendiri atau suatu keyakinan dan perasaan mengenai diri yang terbentuk dari diri individu tentang pikiran serta kesan seseorang tentang sifat dan karakteristik diri.

3. *Fear Of Missing Out* (FoMO)

FoMO merupakan rasa takut dan cemas yang timbul akibat persepsi dengan pengalaman orang lain yang lebih menyenangkan dari pada dirinya yang biasanya di lihat melalui media sosial (misalnya Facebook, Snapchat, TikTok dll.). FoMO berasal dari kurangnya kepuasan kebutuhan psikologis seperti kebutuhan akan hubungan sosial.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. FoMO

a. Pengertian FoMO

FoMO atau takut ketinggalan, merupakan rasa cemas yang tidak diinginkan yang timbul karena persepsi dengan pengalaman orang lain yang lebih memuaskan daripada diri sendiri yang biasanya dilihat melalui unggahan media sosial. FoMO juga dapat diartikan sebagai tekanan sosial yang datang dari perasaan akan tertinggal suatu peristiwa atau berita dan perasaan tersisih dari pengalaman yang berkesan (McGinnis, 2020).

FoMO merupakan ketakutan akan kehilangan momen baik itu pada seorang individu atau secara kelompok, di mana seorang individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet ataupun melalui dunia maya, dalam hal ini seorang individu itu tetap berusaha untuk dapat terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain di media sosial tujuannya itu agar tidak ketinggalan momen (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell 2013).

Selanjutnya FoMO didefinisikan sebagai ketakutan pada seorang individu yang apabila orang lain mengikuti suatu kejadian yang dianggap menyenangkan, namun individu tersebut tidak bisa mengikuti suatu kejadian tersebut ketakutan yang dirasakan oleh