



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 3 (2025) pp: 7768-7775

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Fear of Missing Out (FOMO) dan Self-Compassion: Seberapa Besar Hubungannya dengan Harga Diri Siswa SMP

Indri Sarwili^{1*}, Solehudin², Maya Dwi Lestari³

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

indrisarwili@gmail.com

Abstrak

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan sosial remaja, termasuk dalam membentuk konsep harga diri mereka. Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* sering kali muncul akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, yang dapat berdampak negatif terhadap harga diri. Namun, *self-compassion* berpotensi menjadi faktor protektif dalam mengatasi dampak negatif tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *FOMO*, *self-compassion*, dan tingkat harga diri pada siswa SMP. Menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, data dikumpulkan dari 70 siswa melalui teknik *probability sampling*. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan *Fear of Missing Out Scale (FoMOs)*, *Self-Compassion Scale (SCS)*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *FOMO* dan harga diri ($r = 0.252$, $p = 0.035$), serta *self-compassion* dan harga diri ($r = 0.266$, $p = 0.026$). Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki harga diri yang lebih stabil, sementara *FOMO* yang tidak terkelola dengan baik dapat berisiko menurunkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya edukasi tentang manajemen media digital serta pengembangan intervensi psikososial berbasis *self-compassion* untuk meningkatkan harga diri remaja di era digital.

Kata kunci: Fear of Missing Out, Self-Compassion, Harga Diri, Remaja, Media Sosial

1. Latar Belakang

Perkembangan era digital telah memberikan dampak besar terhadap kehidupan sosial remaja, terutama dalam pola interaksi dan cara mereka menilai diri sendiri. Menurut laporan Digital 2023 dari We Are Social dan Kepios, jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 167 juta orang pada tahun 2023, di mana 24,8% di antaranya merupakan remaja berusia 13 hingga 17 tahun (Social, 2023). Tingginya frekuensi penggunaan media sosial berpotensi menimbulkan fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* pada remaja, yaitu ketakutan atau kekhawatiran bahwa mereka akan kehilangan informasi, pengalaman, atau interaksi sosial penting yang sedang terjadi. Fenomena ini dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan minat belajar, gangguan tidur, dan menurunnya kesehatan mental serta fisik remaja (Pujiastuti et al., 2025). Selain itu, *FOMO* juga berdampak negatif pada konsep diri dan harga diri remaja karena mereka sering melakukan perbandingan sosial di media sosial yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan kecemasan

Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja Indonesia (INAMHS) tahun 2023 melaporkan bahwa 34,2% remaja berusia 13–15 tahun menunjukkan gejala kecemasan sosial, di mana 27,5% di antaranya mengaku merasa takut tertinggal dari aktivitas teman sebaya di media sosial (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey, 2022). Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Siwy dan rekan (2024) terhadap 187 pelajar di Sulawesi Utara menemukan bahwa 20,9% responden mengalami *Fear of Missing Out (FoMO)* dalam tingkat yang tinggi, dan kondisi ini memiliki hubungan dengan rendahnya harga diri yang dialami oleh 79,1% responden lainnya (Kanova, Adnan and Erfan, 2025). Kondisi kecemasan sosial yang dialami oleh remaja ini bukan hanya berdampak pada kesejahteraan mental, tetapi juga berpotensi mengganggu fungsi sosial dan akademik mereka, di mana gangguan kecemasan sosial yang cukup tinggi ini memerlukan perhatian khusus dari stakeholder pendidikan dan kesehatan mental untuk memberikan intervensi yang sesuai (Gloria, 2025). Selain itu, data INAMHS juga menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada remaja termasuk gangguan cemas, depresi, dan stres pasca trauma sedang menjadi perhatian utama di Indonesia, dengan kebutuhan peningkatan akses layanan kesehatan mental untuk remaja yang terdampak

Fear of Missing Out (FOMO) dan Self-Compassion: Seberapa Besar Hubungannya dengan Harga Diri Siswa SMP

Self-compassion dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam menghadapi tekanan di era digital. Penelitian yang dilakukan oleh Suryanata et.al (2025) terhadap 144 remaja akhir menunjukkan bahwa tingginya tingkat self-compassion memiliki korelasi positif yang signifikan dengan ketahanan psikologis serta harga diri ($p = 0,000$) (Suryanata, Sarwili and Rukiah, 2025). Penelitian internasional yang dilakukan oleh Einstein dan rekan (2023) serta dipublikasikan dalam *Journal of Adolescence* menunjukkan bahwa self-compassion berperan sebagai moderator dalam hubungan antara FOMO dan harga diri pada remaja, dengan tingkat signifikansi $p < 0,01$ (Einstein, Dabb and Fraser, 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa remaja dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung mampu mengurangi dampak negatif FOMO terhadap harga diri mereka, sehingga menjaga kesejahteraan psikologis secara lebih efektif. Temuan serupa juga didukung oleh tinjauan literatur sistematis terbaru yang menegaskan peran self-compassion dalam meningkatkan regulasi emosi, mengurangi stres, serta memperkuat ketahanan mental remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan digital (Urifan and Pravesti, 2025).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November di SMPN 37 Jakarta terhadap 15 siswa melalui wawancara dan observasi menunjukkan bahwa 12 dari 15 siswa (80%) menghabiskan lebih dari 6 jam sehari di media sosial. Sebanyak 10 siswa (66.7%) melaporkan sering merasa cemas ketika tidak dapat mengakses media sosial dan merasa tertinggal dari aktivitas teman-temannya. Wawancara dengan guru BK mengindikasikan adanya peningkatan laporan terkait kecemasan sosial dan masalah harga diri yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dalam satu semester terakhir. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian literatur yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan dampak ganda terhadap kesehatan mental remaja, termasuk peningkatan tingkat kecemasan, depresi, dan tekanan sosial akibat perbandingan sosial serta rasa takut tertinggal (FOMO) (Saputra, Islam and Iswinarti, 2025). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan edukasi digital serta intervensi kebijakan di lingkungan sekolah guna mendukung penggunaan media sosial yang sehat dan meminimalkan dampak negatifnya pada kesejahteraan psikologis remaja.

Merujuk pada temuan sebelumnya, perlu dilakukan kajian mengenai keterkaitan antara FOMO dan self-compassion dengan tingkat harga diri pada siswa SMPN 37 Jakarta. Pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang efektif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di era digital.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan utama. Tahap awal merupakan tahap persiapan, di mana peneliti melakukan kajian literatur untuk menelaah teori-teori yang berkaitan dengan Fear of Missing Out (FOMO), self-compassion, dan tingkat harga diri. Pada tahap ini juga ditetapkan variabel penelitian, rancangan penelitian, populasi serta sampel, dan disusun instrumen penelitian berupa kuesioner yang mencakup skala FOMO, self-compassion, serta self-esteem. Tahap kedua adalah proses pengumpulan data yang meliputi identifikasi karakteristik responden serta pengukuran variabel independen (FOMO dan self-compassion) dan variabel dependen (tingkat harga diri). Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang dipilih dengan menggunakan teknik probability sampling. Selanjutnya, tahap ketiga mencakup analisis data dan penyusunan laporan penelitian. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat, kemudian hasilnya dirangkum dalam laporan akhir yang dipersiapkan untuk publikasi pada jurnal nasional terakreditasi.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, di mana data dikumpulkan pada satu waktu tertentu. Populasi penelitian mencakup 280 siswa SMP, dengan sampel sebanyak 70 siswa yang dipilih melalui teknik probability sampling. Instrumen yang digunakan terdiri dari Fear of Missing Out Scale (FoMOs) untuk menilai tingkat FOMO, Self-Compassion Scale (SCS) untuk mengukur sejauh mana individu bersikap penuh kasih terhadap dirinya sendiri, serta Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengetahui tingkat harga diri responden. Pengolahan data dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak statistik. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi pada variabel FOMO dan tingkat harga diri, sedangkan variabel self-compassion dianalisis melalui nilai rata-rata dan standar deviasi. Selanjutnya, analisis bivariat diterapkan untuk menguji hubungan antarvariabel menggunakan uji Spearman Rank Correlation.

3. Hasil dan Diskusi

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik data setiap variabel penelitian, termasuk distribusi frekuensi, nilai rata-rata (mean), dan standar deviasi, guna memperoleh gambaran yang komprehensif

mengenai Fear of Missing Out (FOMO), self-compassion, dan tingkat harga diri pada siswa SMPN 37 Jakarta di era digital.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Fear of Missing Out (FOMO)

No	Fear of Missing Out	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	4	5,7
2	Sedang	33	47,1
3	Tinggi	33	47,1
	Total	70	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi Fear of Missing Out (FOMO) yang diperoleh dari Analisis Data Primer tahun 2025, mayoritas responden (47,1%) mengalami tingkat FOMO sedang, sementara jumlah yang sama (47,1%) berada pada kategori FOMO tinggi. Hanya 5,7% responden yang memiliki tingkat FOMO rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden memiliki kecemasan yang cukup tinggi terhadap ketertinggalan aktivitas sosial di media digital, yang dapat berisiko meningkatkan tekanan sosial dan kecemasan. Sementara itu, proporsi responden dengan tingkat FOMO rendah masih tergolong kecil, menandakan bahwa sebagian besar individu cenderung mengalami dampak dari paparan media digital yang intens. Dengan demikian, diperlukan strategi yang tepat untuk mengelola penggunaan media digital agar dampak negatif dari FOMO dapat diminimalkan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menyoroti pengaruh FOMO terhadap kesejahteraan individu. Sebuah studi oleh (Juliandhani and Tjahjawati (2025) menunjukkan bahwa FOMO memiliki hubungan negatif dengan tingkat kesabaran dan kemampuan pengendalian diri, terutama di kalangan mahasiswa pengguna Instagram di Kota Bandung. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat FOMO tinggi cenderung memiliki kesulitan dalam mengontrol keinginan untuk terus terhubung dengan aktivitas sosial di media digital, yang dapat memicu perilaku impulsif dan menurunkan kualitas pengambilan keputusan. Kondisi ini dapat berkontribusi pada stres dan gangguan kesejahteraan mental jika tidak dikelola dengan baik (Juliandhani and Tjahjawati, 2025).

Selain itu, penelitian oleh Rinaldi (2024) menemukan bahwa FOMO berkontribusi signifikan terhadap kecanduan internet di kalangan remaja di Indonesia, dengan efek yang tidak dimoderasi oleh perbedaan gender. Artinya, baik laki-laki maupun perempuan mengalami dampak serupa dalam hal ketergantungan terhadap media sosial akibat rasa takut tertinggal informasi atau tren (Rinaldi, 2024). Studi tersebut menegaskan bahwa FOMO secara langsung meningkatkan kecanduan internet tanpa pengaruh berbeda antara jenis kelamin, sehingga intervensi dalam penanganan kecanduan internet harus memperhatikan faktor FOMO sebagai aspek utama yang memengaruhi perilaku penggunaan media digital pada remaja.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan perlunya strategi mitigasi untuk mengurangi dampak negatif FOMO. Studi oleh Damri (2024) menyoroti bahwa tingkat regulasi diri yang lebih tinggi serta sikap bersyukur dapat membantu menurunkan kecenderungan FOMO. Oleh karena itu, edukasi mengenai manajemen waktu digital serta peningkatan kesadaran akan dampak psikologis dari penggunaan media sosial yang berlebihan perlu diperkuat, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa (Damri, Oksanda and Rusdi, 2024). Beberapa strategi yang direkomendasikan meliputi pengurangan penggunaan media sosial melalui pembatasan waktu dan puasa media sosial secara berkala, pembangunan hubungan sosial yang lebih kuat di dunia nyata untuk mengurangi ketergantungan pada interaksi digital, serta pengembangan pola pikir positif yang mengubah persepsi negatif yang sering kali memicu FOMO. Pendekatan *Joy of Missing Out* (JoMO) juga diusulkan sebagai alternatif yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan menerima ketidakterlibatan pada beberapa tren sosial sebagai hal yang positif dan membebaskan (Hidayati and Nasution, 2025).

Tabel 2. Descriptive Statistics Self-Compassion

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Compassion	70	7.80	18.60	152.464	203.294
Valid N (listwise)	70				

Berdasarkan tabel deskriptif statistik self-compassion, nilai rata-rata (mean) sebesar 15,2464 dengan standar deviasi 2,03294 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat self-compassion dalam kategori moderat. Nilai minimum yang tercatat adalah 7,80, sedangkan nilai maksimum mencapai 18,60, yang

menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri. Variasi ini mencerminkan perbedaan pengalaman dan respon emosional dalam menghadapi tekanan serta menerima diri sendiri di antara responden. Pengukuran *self-compassion* umumnya menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan validitas dan reliabilitas yang baik, mencakup dimensi seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang menjadi dasar dalam menilai tingkat welas asih terhadap diri sendiri (Muttaqin *et al.*, 2020).

Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mampu menerima kekurangan diri dan bersikap lebih suportif terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, meskipun masih ada kemungkinan mengalami *self-judgment* atau perasaan terisolasi. *Self-compassion* yang moderat diketahui memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan dapat mengurangi tingkat stres serta kecemasan (Presantoro and Kembaren, 2023). Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan resiliensi individu terhadap tekanan akademik dan emosional (Sarpina and Saudi, 2025). *Self-compassion* memungkinkan individu untuk lebih baik dalam menerima ketidaksempurnaan diri dan memandang pengalaman negatif sebagai bagian dari kondisi manusiawi yang umum, sehingga memperkuat kemampuan dalam mengatasi tekanan dan menjaga kesehatan mental. Hal ini menjelaskan bahwa *self-compassion* berkontribusi signifikan dalam meningkatkan *psychological well-being*, dengan hubungan positif yang kuat terhadap kebahagiaan, kepuasan hidup, dan penurunan gejala psikologis negatif seperti kecemasan dan depresi

Dalam konteks mahasiswa, *self-compassion* memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi risiko gangguan psikologis seperti depresi (Hanifah *et al.*, 2024). Penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial (Setyawan, 2024). Oleh karena itu, penguatan intervensi berbasis *self-compassion*, seperti pelatihan *mindfulness*, dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Pelatihan ini dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan emosi negatif dengan cara yang lebih sehat, meningkatkan rasa empati terhadap diri sendiri, dan memperkuat daya tahan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Studi oleh Abdullah *et al.* (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi menunjukkan peningkatan produktivitas akademik, perasaan kebahagiaan, dan hubungan sosial yang lebih baik, sehingga intervensi berbasis *self-compassion* tidak hanya membantu kesehatan mental tetapi juga mendukung keberhasilan akademik secara menyeluruh (Abdullah and Rinaldi, 2024).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Harga Diri

No	Tingkat Harga Diri	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	6	8,6
2	Sedang	52	74,3
3	Tinggi	12	17,1
	Total	70	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden memiliki tingkat harga diri sedang sebesar 74,3%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar individu memiliki pandangan yang cukup positif terhadap diri sendiri, meskipun masih dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal. Sementara itu, sebanyak 17,1% responden memiliki tingkat harga diri tinggi, menunjukkan keyakinan diri yang kuat, sedangkan 8,6% responden memiliki harga diri rendah, yang dapat berisiko terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian menunjukkan bahwa harga diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, di mana individu dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, mampu mengelola stres dengan lebih efektif, dan memiliki persepsi positif terhadap diri serta lingkungan sekitar. Sebaliknya, harga diri yang rendah dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, sehingga penting untuk memperkuat intervensi yang mendukung pengembangan harga diri guna meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Harga diri yang sedang menunjukkan bahwa individu cenderung memiliki keseimbangan antara kepercayaan diri dan kesadaran akan kekurangan diri sendiri. Namun, individu dengan harga diri rendah mungkin mengalami dampak negatif seperti kecemasan sosial dan kurangnya motivasi dalam kehidupan sehari-hari. Sebuah studi oleh Sholichah *et al.* (2022) menemukan bahwa kualitas persahabatan berperan dalam mempengaruhi tinggi rendahnya harga diri mahasiswa Muslim. Semakin baik kualitas hubungan sosial yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula tingkat harga dirinya. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa harga diri rendah dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, sehingga

berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis (Sholichah, Amelasih and Hasanah, 2022). Oleh karena itu, penguatan hubungan sosial dan dukungan dari lingkungan merupakan faktor penting yang dapat membantu meningkatkan harga diri dan kesejahteraan psikologis individu

Penelitian oleh Fitri dan Dewi (2023) menunjukkan bahwa harga diri berhubungan negatif dengan perilaku ghosting, di mana individu dengan harga diri rendah cenderung menghindari hubungan interpersonal dan mengalami kesulitan dalam mempertahankan interaksi sosial yang sehat. Hal ini berarti semakin rendah harga diri seseorang, semakin tinggi kemungkinan mereka untuk melakukan ghosting sebagai bentuk penghindaran terhadap komitmen atau keterikatan emosional karena sensitif terhadap penolakan dan ketakutan akan kegagalan dalam hubungan sosial. Studi ini juga mengungkapkan bahwa perilaku ghosting sering ditemukan pada pengguna aplikasi kencan dan dipengaruhi oleh sensitivitas tinggi terhadap penolakan serta kebutuhan keterikatan yang tidak terpenuhi (Fitri and Dewi, 2023). Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan harga diri dan keterampilan sosial penting dilakukan guna mengurangi perilaku ghosting dan memperbaiki kualitas hubungan interpersonal. Lebih lanjut, penelitian oleh Maulana et.al (2022) menyoroti bahwa terapi aktivitas kelompok dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam meningkatkan harga diri individu dengan harga diri rendah. Terapi ini membantu individu membangun persepsi positif terhadap diri sendiri melalui interaksi sosial dan dukungan kelompok (Maulana et al., 2022).

Hasil temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan intervensi berbasis kelompok dalam meningkatkan harga diri individu, terutama bagi mereka yang berada dalam kategori harga diri rendah. Oleh karena itu, strategi seperti membangun hubungan sosial yang sehat dan mengikuti program pengembangan diri dapat menjadi langkah efektif dalam meningkatkan harga diri. Beberapa pendekatan praktis yang bisa diterapkan antara lain adalah memperkuat komunikasi positif diri (self-talk), mengenali dan menghargai kelebihan diri, mengelola stres secara sehat, serta menerapkan pola hidup sehat termasuk olahraga dan aktivitas yang disukai. Menghindari perbandingan sosial yang berlebihan dan menjaga lingkungan sosial yang suportif juga kunci untuk memperkuat harga diri. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan sosial atau sukarelawan diyakini dapat menambah rasa percaya diri dan harga diri yang positif. Intervensi psikologis seperti pelatihan keterampilan sosial, konseling, dan terapi kelompok juga direkomendasikan untuk mendukung individu dengan harga diri rendah agar dapat berkembang secara optimal dalam aspek psikologis dan sosial. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui bagaimana variabel penelitian berhubungan satu sama lain.

Tabel 4. Hubungan Fear of Missing Out (FOMO) dan Self-Compassion dengan Harga Diri

			Fomo	Self Compassion	Tingkat Harga Diri
Spearman's rho	Fomo	Correlation Coefficient	1.000	0,287	0.252
		Sig. (2-tailed)	.	0,016	0,035
		N	70	70	70
	Self Compassion	Correlation Coefficient	0,287	1.000	0,266
		Sig. (2-tailed)	.016	.	.026
		N	70	70	70
	Tingkat Harga Diri	Correlation Coefficient	0,252	0,266	1.000
		Sig. (2-tailed)	0,035	0,026	.
		N	70	70	70

Hubungan *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan Tingkat Harga Diri

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara FOMO dan tingkat harga diri dengan nilai koefisien korelasi $r=0.252$ dan nilai signifikansi $p=0.035$ ($p<0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FOMO seseorang, semakin tinggi pula harga dirinya. Temuan ini sesuai dengan beberapa studi yang menunjukkan bahwa individu dengan harga diri tinggi cenderung lebih aktif dalam menggunakan media sosial untuk mempertahankan dan melindungi citra diri mereka, sehingga meningkatkan kecenderungan FOMO. Namun, hubungan ini kompleks karena studi lain menunjukkan adanya korelasi negatif antara harga diri dan FOMO, menandakan bahwa konteks sosial dan psikologis individu dapat memengaruhi arah hubungan tersebut (Walangitan and Dewi, 2023). Oleh karena itu, pemahaman lebih lanjut

diperlukan untuk mengkaji bagaimana harga diri dan FOMO saling berinteraksi dalam berbagai kondisi psikososial.

Hasil ini dapat diinterpretasikan bahwa individu yang mengalami FOMO cenderung memiliki dorongan untuk tetap terhubung dengan lingkungan sosial dan aktivitas digital mereka, yang dapat meningkatkan harga diri dalam jangka pendek. Namun, FOMO yang tinggi juga dapat memicu tekanan sosial, terutama jika individu merasa harus terus-menerus mengikuti tren atau aktivitas sosial tertentu untuk mempertahankan citra diri mereka. Tekanan ini dapat menyebabkan stres berlebihan dan kecemasan karena adanya kebutuhan konstan untuk validasi sosial dan ketakutan akan penolakan atau pengucilan. Fenomena ini sering terjadi di media sosial, di mana individu merasa harus menunjukkan citra diri yang ideal agar diterima oleh kelompok sosialnya, sehingga menimbulkan siklus kecemasan dan kelelahan emosional (Adisya, Satiadarma and Subroto, 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan pengendalian diri agar dapat meminimalkan dampak negatif FOMO terhadap kesehatan mental.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa interaksi sosial yang sehat dapat meningkatkan harga diri mahasiswa, yang dapat menjadi salah satu faktor mengapa FOMO memiliki korelasi positif dengan harga diri (Sholichah, Amelasasih and Hasanah, 2022). Penelitian lain juga mengindikasikan bahwa FOMO yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dalam jangka panjang. Studi oleh Mamonto et.al (2025) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara harga diri dan perilaku FOMO, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan harga diri tinggi cenderung mengalami FOMO dalam intensitas yang tinggi pula karena dorongan untuk tetap terhubung dan aktif secara sosial digital (Mamonto, Korompot and Tuasikal, 2025). Penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Ramadhanti et.al (2024) menunjukkan bahwa harga diri sebenarnya berhubungan negatif dengan FOMO, artinya semakin rendah harga diri individu, semakin tinggi pula kecenderungan FOMO yang dialami, yang dapat menyebabkan stres dan masalah psikologis jika tidak diatasi (Ramadhanti and Supradewi, 2024). Oleh karena itu, hubungan antara FOMO dan harga diri bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial serta konteks individu, sehingga perlu pendekatan yang holistik dalam penanganannya

Peneliti berasumsi bahwa meskipun FOMO dapat memberikan dorongan sosial yang positif, pengguna media digital perlu mengelola ekspektasi mereka dengan baik agar tidak terjebak dalam siklus perbandingan sosial yang berlebihan, yang pada akhirnya dapat menurunkan harga diri. Perbandingan sosial yang terus-menerus di media sosial dapat menciptakan perasaan ketidakpuasan dan iri hati terhadap pencapaian atau kehidupan orang lain, sehingga menimbulkan kecemasan dan stres. Hal ini dapat memicu penurunan harga diri dan kesejahteraan psikologis, terutama jika individu bergantung pada validasi eksternal untuk merasa berharga. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran kritis tentang penggunaan media sosial dan mengembangkan keterampilan regulasi diri agar mampu meminimalkan dampak negatif FOMO serta menjaga keseimbangan psikologis yang sehat.

Hubungan Self-Compassion dengan Tingkat Harga Diri

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan positif signifikan dengan tingkat harga diri dengan nilai koefisien korelasi $r=0.266$ dan nilai signifikansi $p=0.026$ ($p<0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat self-compassion yang lebih tinggi cenderung memiliki harga diri yang lebih baik. Penelitian tersebut mengindikasikan bahwa self-compassion dapat meningkatkan perasaan berharga dan penerimaan diri, yang secara langsung memperkuat harga diri seseorang. Selain itu, self-compassion juga terkait dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, pengurangan stres, serta kemampuan mengatasi tekanan hidup yang berdampak positif terhadap stabilitas emosional dan ketahanan mental individu.

Perkembangan era digital telah memberikan dampak besar terhadap kehidupan sosial remaja, terutama dalam pola interaksi dan cara mereka menilai diri sendiri. Menurut laporan Digital 2023 dari We Are Social dan Kepios, jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 167 juta orang pada tahun 2023, di mana 24,8% di antaranya merupakan remaja berusia 13 hingga 17 tahun. Tingginya frekuensi penggunaan media sosial berpotensi menimbulkan fenomena *Fear of Missing Out* (FOMO) pada remaja, yaitu ketakutan atau kekhawatiran bahwa mereka akan kehilangan informasi, pengalaman, atau interaksi sosial penting yang sedang terjadi. Fenomena ini dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan minat belajar, gangguan tidur, dan menurunnya kesehatan mental serta fisik remaja. Selain itu, FOMO juga berdampak negatif pada konsep diri dan harga diri remaja karena mereka sering melakukan perbandingan sosial di media sosial yang dapat menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan kecemasan (Mulyadi, Rohayati and Maulidia, 2024).

Self-compassion memungkinkan individu untuk menghadapi kegagalan dan tantangan hidup dengan sikap lebih positif, mengurangi kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri secara berlebihan, dan meningkatkan penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa terapi aktivitas kelompok berbasis self-compassion dapat meningkatkan harga diri individu dengan harga diri rendah. Terapi semacam ini membantu individu mengembangkan empati dan belas kasih terhadap diri sendiri, sehingga mampu mengurangi kritik diri yang merugikan dan meningkatkan ketahanan emosional. Selain itu, peningkatan self-compassion juga terbukti berkontribusi pada penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta mendorong pertumbuhan psikologis yang lebih sehat (Maulana *et al.*, 2022).

Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa individu dengan harga diri rendah lebih rentan terhadap kecemasan sosial dan cenderung menghindari interaksi sosial yang sehat, yang dapat dikurangi dengan meningkatkan self-compassion. Studi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan kecemasan sosial, di mana semakin rendah harga diri seseorang, semakin tinggi tingkat kecemasan sosial yang dialaminya. Kondisi ini dapat memicu perasaan takut dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, sehingga individu cenderung menarik diri dari interaksi sosial yang dapat mendukung kesejahteraan psikologisnya. Dengan meningkatkan self-compassion, individu dapat mengurangi kecenderungan self-judgment dan memperkuat penerimaan diri, yang pada akhirnya membantu menurunkan tingkat kecemasan sosial serta membangun kembali hubungan sosial yang sehat (Fitri and Dewi, 2023).

Self-compassion memungkinkan individu untuk menghadapi kegagalan dan tantangan hidup dengan sikap lebih positif, mengurangi kecenderungan untuk menghakimi diri sendiri secara berlebihan, dan meningkatkan penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa terapi aktivitas kelompok berbasis self-compassion dapat meningkatkan harga diri individu dengan harga diri rendah. Terapi ini memberikan dukungan psikologis melalui latihan keterampilan self-compassion yang memperkuat perasaan aman dan penuh kasih terhadap diri sendiri, sehingga membantu mengurangi kritik diri yang merugikan dan meningkatkan keberdayaan pribadi (Fitriani, Hasanah and Faozi, 2023). Dengan demikian, intervensi ini efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis yang terkait dengan rendahnya harga diri, termasuk kecemasan dan depresi.

Peneliti berasumsi bahwa hubungan signifikan antara self-compassion dan harga diri menunjukkan bahwa individu yang lebih menerima diri sendiri dengan kasih sayang dan tanpa menghakimi lebih mampu membangun rasa percaya diri yang stabil. Oleh karena itu, program pengembangan diri berbasis self-compassion dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan harga diri dan kesejahteraan psikologis individu. Intervensi berbasis self-compassion memberikan kontribusi sebesar 36,1% terhadap peningkatan harga diri, menunjukkan bahwa pendekatan ini sangat berpengaruh dalam membangun fondasi emosional yang sehat. Program semacam ini dapat dilakukan melalui pelatihan mindfulness, konseling kelompok, dan aktivitas yang meningkatkan kesadaran serta penerimaan diri, yang selanjutnya membantu individu mengatasi stres dan tantangan psikologis dengan lebih baik

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Fear of Missing Out (FOMO), self-compassion, dan tingkat harga diri pada siswa SMPN 37 Jakarta. Mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk FOMO maupun harga diri, serta memiliki tingkat self-compassion yang moderat. Hasil analisis mengungkapkan bahwa baik FOMO maupun self-compassion memiliki korelasi positif dengan harga diri, yang berarti semakin tinggi tingkat self-compassion maka semakin stabil harga diri remaja, sedangkan FOMO yang tidak dikelola dengan baik justru dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya keseimbangan dalam penggunaan media digital dan peran self-compassion sebagai faktor protektif dalam membangun harga diri yang sehat di kalangan remaja. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi dan intervensi berbasis psikososial, baik di lingkungan sekolah maupun keluarga, guna membantu siswa mengelola ekspektasi sosial, meningkatkan penerimaan diri, serta mengembangkan mekanisme koping adaptif untuk menghadapi tantangan akademik dan sosial di era digital.

Referensi

1. Abdullah, S. and Rinaldi, M. R. (2024) 'Gambaran Self-compassion pada Mahasiswa: Studi Deskriptif', *Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 364, pp. 364–373.
2. Adisya, S. R., Satiadarma, M. P. and Subroto, U. (2025) 'Hubungan antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tingkat Akhir', *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), pp. 257–272. doi: 10.37481/jmh.v5i1.1161.
3. Damri, R., Oksanda, E. and Rusdi, A. (2024) 'Gratitude and Self-Regulation as Predictors of Fear of Missing Out among Generation Z in Indonesia', *Psikodimensia*, 23(1), pp. 78–87. doi: 10.24167/psidim.v23i1.11979.

4. Einstein, D. A., Dabb, C. and Fraser, M. (2023) 'FoMO, but not self-compassion, moderates the link between social media use and anxiety in adolescence', *Australian Journal of Psychology*, 75(1). doi: 10.1080/00049530.2023.2217961.
5. Fitri, F. F. and Dewi, F. F. I. R. (2023) 'Perilaku Ghosting Pengguna Aplikasi Kecan: Harga Diri dan Kecemasan Sosial Sebagai Prediktor', *Jurnal Ilmiah Psyche*, 17(2), pp. 99–108. doi: 10.33557/jpsyche.v17i2.2790.
6. Fitriani, V. R. N., Hasanah, P. N. and Faozi, B. F. (2023) 'Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja', *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), pp. 47–54. Available at: <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>.
7. Gloria, G. (2025) 'Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental'. Available at: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>.
8. Hanifah, R. et al. (2024) 'Mengarungi Gelombang Digital: Peran Self-compassion dan Gratitude Terhadap Online FoMO Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Perseptual*, 9(1), pp. 27–44. doi: 10.24176/perseptual.v9i1.12380.
9. Hidayati, Y. and Nasution, M. I. P. (2025) 'Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z', *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), pp. 1218–1228. Available at: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>.
10. Julianthani, A. F. and Tjahjowati, S. S. (2025) 'Analisis komparatif dampak fear of missing out (FOMO) terhadap impulse buying pada generasi milenial dan generasi Z di Kota Bandung', *Journal of Management and Digital Business*, 5(2), pp. 669–684. doi: <https://doi.org/10.53088/jmdb.v5i2.1838>.
11. Kanova, N. D., Adnan, I. Z. and Erfan, M. (2025) 'Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Tingkat Self-esteem Generasi Z Pengguna Aktif TikTok', *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(9), pp. 11195–11205. doi: <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i9.9395>.
12. Mamonto, F. A., Koropot, S. and Tuasikal, J. M. S. (2025) 'Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Siswa SMK', *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 6(1), pp. 54–61. doi: <https://doi.org/10.37411/jgcj.v6i1.3997>.
13. Maulana, I. et al. (2022) 'Literatur Review Terapi Aktivitas Kelompok untuk Meningkatkan Harga Diri Rendah (HDR)', *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), pp. 3258–3277. doi: 10.33024/mnj.v4i12.7400.
14. Mulyadi, D. L. D., Rohayati, N. and Maulidia, A. S. (2024) 'Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang', *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(2), pp. 454–462. doi: 10.51849/j-p3k.v5i2.412.
15. Muttaqin, D. et al. (2020) 'Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), pp. 189–208. doi: 10.30996/persona.v9i2.3944.
16. Presantoro, E. C. P. and Kembaren, E. M. (2023) 'Self-Compassion And Psychological Well-Being Among Employees In Companies Implementing Layoffs', *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 12(2), pp. 45–55. doi: <https://doi.org/10.25170/manasa.v12i2.4872>.
17. Pujiastuti, T. et al. (2025) 'Dampak Fear of Missing Out Terhadap Kehidupan Diri Mahasiswa Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu', *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), pp. 488–498. doi: <https://doi.org/10.31004/jpion.v4i2.416>.
18. Ramadhanti, V. D. and Supradewi, R. (2024) 'Hubungan Self Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak', *Prosiding Berkala Psikologi*, 6. doi: <http://dx.doi.org/10.30659/psisula.v6i0.42777>.
19. Rinaldi, M. R. (2024) 'Fear of missing out (FoMO) and internet addiction among adolescence: The moderation effect of gender differences', *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(February), pp. 1–12. doi: 10.26555/humanitas.v21i1.580.
20. Saputra, W., Islam, F. and Iswinarti, I. (2025) 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja', *Journal of Comprehensive Science*, 4(1), pp. 749–761.
21. Sarpina, I. and Saudi, A. N. A. (2025) 'Peran Self-compassion dalam Meningkatkan Resiliensi: Studi pada Perempuan Dewasa Awal Korban Dating Violence di Kota Makassar', *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), pp. 259–265. doi: 10.56326/jpk.v5i1.6350.
22. Setyawan, I. (2024) 'Does Self-Compassion Have A Role in Resource Index and Vulnerability Index Of Resilience in First-Year University Students?', *Proceedings of the 5th International Conference on Psychological Studies*. doi: 10.4108/eai.24-7-2024.2354309.
23. Sholichah, I. F., Amelasah, P. and Hasanah, M. (2022) 'Kualitas Persahabatan dan Harga Diri Mahasiswa Muslim', *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), pp. 164–170. doi: 10.26740/jptt.v13n2.p164-170.
24. Suryanata, A. T., Sarwili, I. and Rukiah, N. (2025) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Self-Compassion dengan Harga Diri pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024', *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 3(2), pp. 01–12. doi: <https://doi.org/10.55606/termometer.v3i2.4837>.
25. Urifan, M. F. and Pravesti, C. A. (2025) 'Hubungan Antara Self-Esteem dengan Fear of Missing Out (FoMO) Siswa SMA', *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), pp. 1236–1246. doi: 10.31316/g-couns.v9i2.6265.
26. Walangitan, Z. T. Q. and Dewi, F. I. R. (2023) 'Harga Diri Dan Kepuasan Hidup Sebagai Prediktor Fear of Missing Out (Fomo)', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), pp. 120–127. doi: 10.24912/jmishumsen.v8i1.27186.2024.