

Pengaruh *Self-Esteem* dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Gen Z di Kota Kupang

Indah Hamisa Kamore¹⁾, Markus Umbu Kalola Yewang²⁾

^{1,2}Universitas Nusa Cendana, NTT, Indonesia

e-mail: ¹Kamoreindah10@gmail.com ²yewangmarkus@gmail.com

Article Information

Submit: 24-06-2026

Revised: 11-09-2026

Accepted: 23-09-2026

Abstract

This study adopted a quantitative approach, recruiting 100 participants through purposive sampling and employing multiple linear regression analysis as the primary data analysis method. The results reveal that self-esteem and social media usage intensity exert a significant simultaneous influence on FoMO. However, partial examination demonstrates that self-esteem produces no significant effect on FoMO, whereas social media usage intensity yields a significant positive influence. A coefficient of determination (R^2) of 13.5% indicates that both predictor variables account for only a limited proportion of FoMO variance, implying that external variables beyond the scope of this study contribute more substantially to the phenomenon.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Generation Z, Self-Esteem, Social Media Usage Intensity, Social Media

Abstrak

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 100 partisipan yang dipilih melalui teknik purposive sampling, serta menerapkan analisis regresi linear berganda sebagai metode pengolahan data. Hasil analisis mengungkapkan bahwa self-esteem dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO. Akan tetapi, pengujian secara parsial menunjukkan bahwa self-esteem tidak menghasilkan dampak yang signifikan terhadap FoMO, sedangkan intensitas penggunaan media sosial terbukti memberikan pengaruh positif yang signifikan. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 13,5% mengindikasikan bahwa kedua variabel prediktor tersebut hanya mampu menjelaskan proporsi kecil dari varians FoMO, sehingga variabel-variabel eksternal di luar cakupan penelitian ini berperan lebih dominan dalam memengaruhi fenomena tersebut.

Kata Kunci: Fear of Missing Out (FoMO), Generasi Z, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Media Sosial, Self-Esteem.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang ditandai oleh arus globalisasi, modernisasi, serta perubahan pola hidup masyarakat telah mendorong terjadinya perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan Saragih et al., (2025). Tingginya mobilitas sosial, semakin terbukanya akses terhadap informasi, serta meningkatnya intensitas interaksi antar individu dalam berbagai situasi menjadikan masyarakat berada dalam lingkungan yang dinamis sekaligus kompetitif. Dalam kondisi tersebut, individu tidak hanya dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan, tetapi juga terdorong untuk terus mengikuti berbagai aktivitas, tren, dan pengalaman yang berkembang di sekitarnya Wiryany et al., (2022). Meningkatnya eksposur terhadap aktivitas orang lain mendorong munculnya kecenderungan psikologis yang disebut Fear of Missing Out (FoMO), yakni kondisi di mana individu mengalami kekhawatiran akibat persepsi bahwa mereka melewatkan pengalaman berharga atau menyenangkan yang sedang dinikmati oleh orang lain.

Fear of Missing Out (FoMO) merujuk pada kondisi psikologis yang ditandai oleh dorongan kuat individu untuk senantiasa memantau dan turut serta dalam berbagai aktivitas yang dilakukan orang lain, sekaligus diiringi kekhawatiran bahwa dirinya akan melewatkan peristiwa atau pengalaman yang dipandang signifikan. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, individu yang mengalami FoMO aktif mempertahankan keterhubungan dengan lingkungan sosialnya serta terus mengikuti berbagai perkembangan yang berlangsung di sekitarnya. Kondisi ini mendorong

individu mengalami kesulitan untuk melepaskan diri dari arus informasi yang mengalir secara berkelanjutan, sebab mereka dilanda kekhawatiran akan tertinggal dari momen maupun pengalaman yang tengah dialami oleh orang lain (Ramadhan et al., 2025).

FoMO memiliki hubungan yang kuat dengan kebutuhan dasar individu untuk menjalin kedekatan dan keterhubungan sosial (relatedness). Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara memadai, individu berpotensi mengalami kecemasan dalam hubungan sosial serta menurunnya tingkat kepuasan terhadap diri sendiri. Kondisi ini dapat semakin diperkuat ketika individu melakukan perbandingan sosial dengan orang lain yang dipersepsikan memiliki kehidupan yang lebih bahagia, lebih menarik, atau lebih berhasil (Tanhan et al., 2022).

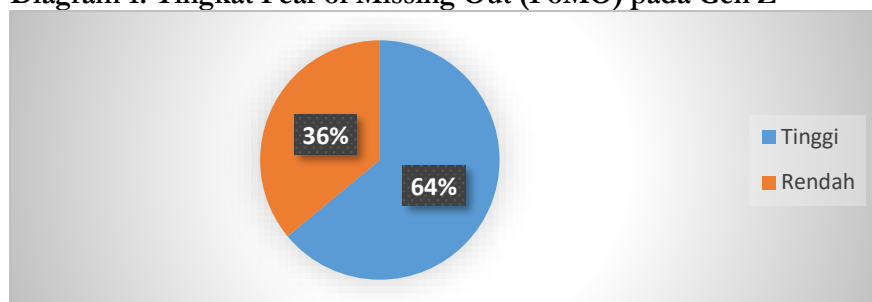
Dalam kehidupan masyarakat modern, terutama pada kelompok Gen Z, FoMO semakin tampak sebagai fenomena yang cukup menonjol salah satunya berdasarkan kajian yang dilakukan oleh, Yusra & Napitupulu, (2022) dimana mereka mengkaji tentang mahasiswa yang mengalami FoMO karena berada pada rentang usia remaja sampai pada usia dewasa awal dan menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial, seperti tugas kuliah, skripsi, dan tuntutan lingkungan sekitar. Kondisi tersebut membuat mahasiswa lebih sering menggunakan ruang digital sebagai sarana hiburan maupun pelarian dari tekanan yang dirasakan. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa individu pada rentang usia sekitar 21 tahun menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang berada pada kelompok usia lebih dewasa. Menurut Mandas & Silfiah, (2022) pola hidup yang dinamis, desakan sosial yang meningkat, serta dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan yang ada membuat individu terdorong untuk terus ambil bagian dalam berbagai aktivitas. Keinginan tersebut sering kali tidak sepenuhnya didasarkan pada kebutuhan, melainkan karena adanya rasa khawatir akan tertinggal dari orang lain. Akibatnya, individu cenderung berusaha untuk tetap hadir dalam berbagai momen, baik secara langsung maupun tidak langsung, agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Menurut Tetteng et al., (2026) Fenomena Fear of Missing Out (FoMO) terjadi karena adanya berbagai penyebab yang saling berhubungan. Salah satu penyebab utama adalah tingginya ketergantungan generasi muda terhadap perangkat digital dan platform online. Mahasiswa cenderung menghabiskan banyak waktu menggunakan handphone serta mengakses berbagai platform online sehingga lebih mudah terpapar informasi, tren, dan aktivitas yang dilakukan orang lain. Keadaan tersebut menimbulkan dorongan untuk terus mengikuti perkembangan agar tidak merasa tertinggal dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, rendahnya interaksi sosial secara langsung juga menjadi faktor yang memicu munculnya FoMO. Individu yang mengalami FoMO umumnya lebih sering mencari perhatian, simpati, dan pengakuan melalui platform online dibandingkan menjalin hubungan sosial di kehidupan nyata. Kondisi ini membuat mereka lebih mudah merasa cemas ketika tidak terhubung dengan aktivitas di dunia digital.

Penyebab lainnya adalah kebiasaan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain. Berbagai platform online sering menampilkan kehidupan yang tampak lebih menarik dan menyenangkan sehingga individu merasa kehidupannya kurang memuaskan. Perasaan tersebut berpotensi menghasilkan berbagai dampak psikologis, di antaranya tekanan mental, penurunan rasa percaya diri, serta munculnya dorongan imitasi terhadap perilaku yang ditampilkan oleh individu lain. FoMO juga dipengaruhi oleh paparan konten negatif yang diterima secara terus-menerus, terutama konten yang berkaitan dengan tindakan bunuh diri di platform online. Paparan tersebut dapat menimbulkan rasa senasib dan dorongan untuk meniru perilaku yang dilihat. Situasi ini semakin diperparah oleh penyebaran informasi yang tidak sesuai dengan etika pemberitaan sehingga memberikan dampak negatif bagi pengguna platform online (Oktavia & Hanifah, 2024). Dengan demikian, FoMO tidak hanya disebabkan oleh tingginya penggunaan perangkat digital dan platform online, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, kurangnya interaksi sosial, serta paparan konten negatif yang terus muncul di lingkungan digital.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, hasil observasi mengindikasikan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) masih merupakan fenomena yang prevalensinya tinggi di kalangan Generasi Z. Kondisi ini termanifestasi melalui munculnya kecemasan ketika mereka tidak mengikuti perkembangan informasi, tren, maupun berbagai aktivitas sosial yang sedang berlangsung. Dorongan untuk senantiasa memperoleh informasi terkini mencerminkan upaya individu dalam mempertahankan keterhubungan dengan lingkungan sosialnya serta menghindari perasaan tertinggal dari individu-individu di sekitar mereka. Oleh karena itu, data berikut disajikan guna memberikan gambaran komprehensif mengenai tingkat FoMO yang dialami oleh Generasi Z.

Diagram 1. Tingkat Fear of Missing Out (FoMO) pada Gen Z



Sumber Data: kuesioner

Penelitian ini mengungkapkan bahwa fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan gejala psikologis yang signifikan di kalangan Generasi Z di Kota Kupang. Data empiris menunjukkan bahwa sebesar 64% responden setiap individu tergolong dalam kategori FoMO tinggi, sedangkan 36% sisanya masuk dalam kategori FoMO rendah. Distribusi data tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar Generasi Z mengalami kecenderungan kecemasan sosial ketika tidak memperoleh akses terhadap informasi terkini, tren yang sedang berkembang, maupun dinamika interaksi sosial di sekitar mereka. Berdasarkan temuan ini, peneliti menyimpulkan bahwa FoMO merupakan salah satu fenomena psikologis yang mendominasi kehidupan psikososial kelompok Generasi Z di Kota Kupang.

Guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai tingginya prevalensi *Fear of Missing Out* (FoMO) pada kalangan Gen Z, peneliti perlu mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kemunculan fenomena psikologis tersebut. Setyobekti et al., (2024) *Fear of Missing Out* (FoMO) dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merujuk pada kondisi psikologis yang bersumber dari dalam diri individu, di antaranya adalah *self-esteem*, yaitu kapasitas seseorang dalam mengevaluasi dan menghargai nilai dirinya secara subjektif. Adapun faktor eksternal mencakup tekanan lingkungan sosial serta intensitas penggunaan media sosial yang secara langsung memengaruhi kecenderungan individu terhadap munculnya gejala FoMO. Sejalan dengan pendapat tersebut, Yuliwanto, (2023) Individu yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan defisit kepercayaan diri, memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap kecemasan, serta kerap melakukan perbandingan sosial dengan individu lain di sekitarnya. Kondisi psikologis tersebut pada akhirnya menempatkan mereka pada risiko yang lebih besar untuk mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dibandingkan individu dengan tingkat *self-esteem* yang lebih tinggi. Selain itu, Purwita et al., (2024) mengungkapkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial membuat individu lebih sering terpapar berbagai aktivitas dan pengalaman yang dibagikan oleh pengguna lain, sehingga memunculkan kekhawatiran akan tertinggal atau tidak terlibat dalam peristiwa yang terjadi di lingkungan sosialnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini memusatkan kajiannya pada identifikasi faktor-faktor yang memberikan pengaruh signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), dengan menempatkan *self-esteem* sebagai variabel utama yang ditelaah secara mendalam. *Self-esteem* dalam konteks ini merujuk pada dimensi psikologis yang mencerminkan cara individu mengevaluasi, menghargai, serta meyakini kapasitas dan kompetensi yang dimilikinya. Alodia & Kartasasmita, (2023) Individu yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah cenderung menunjukkan rendahnya penerimaan diri (*self-acceptance*) dan secara konsisten melakukan perbandingan sosial terhadap individu lain di lingkungannya. Pola perilaku psikologis tersebut secara langsung berkontribusi pada peningkatan kerentanan individu untuk mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam kehidupan sosialnya. Sejalan dengan itu, Yudiono & Sulisty, (2020) Individu yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi menunjukkan kapasitas kepercayaan diri yang lebih kokoh serta memiliki resistensi yang lebih kuat terhadap tuntutan dan tekanan sosial yang bersumber dari lingkungan sekitarnya. Kondisi psikologis tersebut memungkinkan individu untuk mempertahankan stabilitas emosional dan otonomi diri dalam menghadapi berbagai pengaruh eksternal yang berpotensi mengguncang konsep dirinya. Selain itu, Ikbali & Nurjannah, (2016) mengemukakan bahwa individu yang memiliki penilaian diri yang positif umumnya lebih mampu mengendalikan penggunaan media sosial dan tidak mudah mengalami kecemasan ketika tidak mengikuti informasi maupun aktivitas tertentu.

Di samping *self-esteem*, intensitas penggunaan media sosial turut berperan sebagai faktor yang memberikan pengaruh signifikan terhadap munculnya *Fear of Missing Out* (FoMO). Tingginya frekuensi dan durasi akses terhadap platform media sosial mendorong individu untuk secara berkelanjutan memantau arus informasi, tren yang sedang berkembang, serta berbagai aktivitas sosial yang berlangsung di ruang digital, sehingga memperkuat kecenderungan perilaku kompulsif dalam penggunaan media sosial tersebut. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian, Kansil et al., (2025) Individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan cenderung mengembangkan dorongan psikologis yang kuat untuk senantiasa memantau dan mengetahui aktivitas orang lain di lingkungan sosialnya. Dorongan tersebut dilatarbelakangi oleh kekhawatiran mendalam akan ketertinggalan informasi maupun pengalaman sosial yang sedang dialami oleh individu lain, sehingga mendorong perilaku pemantauan sosial (*social monitoring*) yang bersifat kompulsif dan berkelanjutan. Selain itu, Nurmawati & Fariani, (2023) menjelaskan bahwa arus berita yang diterima berulang kali melalui media sosial bisa memunculkan kecemasan, tekanan psikologis, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Terakhir, Mujiburokhman et al., (2023) mengungkapkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan individu semakin sulit melepaskan diri dari aktivitas digital karena adanya kebutuhan untuk tetap terhubung dan mengikuti perkembangan dalam lingkungan sosialnya.

Dalam penelitian, Putri & Ariani, (2026) Hasil penelitian mengindikasikan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO). Hal ini bermakna bahwa penurunan tingkat *self-esteem* pada individu berbanding lurus dengan peningkatan kerentanan individu tersebut untuk mengalami FoMO. Temuan yang dikemukakan oleh, Fiqh et al., (2026) Menjelaskan intensitas penggunaan media sosial terbukti memberikan pengaruh yang bermakna terhadap kemunculan *Fear of Missing Out* (FoMO), di mana semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial oleh individu, semakin besar pula probabilitas individu tersebut untuk mengalami kecemasan akan ketertinggalan informasi maupun ketidakikutsertaan dalam aktivitas sosial yang sedang berlangsung di lingkungannya. Di samping itu, Kusumaisna & Satwika, (2023) mengemukakan bahwa remaja yang menggunakan media sosial secara intensif cenderung mengalami tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang mampu mengatur dan membatasi durasi penggunaan media sosial dalam aktivitas keseharian mereka.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan yang dapat diidentifikasi melalui tiga aspek utama. Pertama, pada aspek remaja, dalam penelitian ini, remaja dipilih karena merupakan kelompok khusus intens menggunakan media sosial yang mudah mengalami FoMO akibat keinginan untuk selalu mengikuti perkembangan informasi, tren, maupun aktivitas sosial di lingkungan digital. Selain itu, penelitian ini juga lebih difokuskan pada dewasa awal berusia 22 - 26 tahun karena pada tahap usia tersebut individu sedang berada dalam masa pencarian identitas diri dan cenderung lebih peka terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitar. Kedua, pada aspek perempuan, keterbaruan penelitian terletak pada fokus penelitian yang lebih menyoroti perempuan dalam kaitannya dengan self-esteem, intensitas penggunaan media sosial, dan Fear of Missing Out (FoMO). Penelitian terdahulu umumnya membahas FoMO tanpa menekankan perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Sementara itu, penelitian ini memandang bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih aktif dalam berinteraksi di media sosial, lebih memperhatikan tanggapan sosial, serta lebih sering melakukan perbandingan diri dengan orang lain di media digital. Keadaan tersebut dapat memengaruhi tingkat self-esteem dan meningkatkan kecenderungan munculnya FoMO. Ketiga, pada aspek masyarakat, keterbaruan penelitian ini terlihat dari adanya pengaitan antara lingkungan sosial masyarakat juga Fear of Missing Out (FoMO) pada Gen Z. Pendekatan ini menempatkan FoMO tidak hanya sebagai konsekuensi dari faktor internal, seperti *self-esteem*, dan faktor perilaku, seperti intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga sebagai hasil dari pengaruh lingkungan sosial. Dalam konteks penelitian ini, masyarakat yang aktif menggunakan media sosial dan memiliki kebiasaan mengikuti tren dianggap dapat memberikan tekanan sosial bagi setiap individu untuk selalu terhubung dan mengikuti perkembangan agar tidak merasa tertinggal oleh kelompok sosial. Dengan begitu, lingkungan masyarakat turut serta dalam salah satu penyebab yang dapat memengaruhi munculnya FoMO pada Generasi Z.

Implikasinya, sejalan dengan temuan tersebut bisa dimanfaatkan oleh orang tua, guru, maupun sekolah untuk membantu setiap individu meningkatkan self-esteem agar cenderung yakin terhadap diri sendiri dan lebih tahan terhadap pengaruh mau pun tuntutan lingkungan sosial di media digital. Selain itu, setiap individu juga perlu diberikan pemahaman mengenai penggunaan media sosial yang sehat agar tidak menimbulkan kecenderungan FoMO yang berlebihan. Sekolah dapat memberikan edukasi mengenai literasi digital, pengendalian diri dalam penggunaan media sosial, serta kegiatan positif yang membantu remaja membangun hubungan sosial secara langsung. Dengan demikian, remaja perlu mengelola intensitas penggunaan media sosial secara adaptif dan bertanggung jawab, sehingga mereka dapat memaksimalkan manfaat yang diperoleh sekaligus meminimalkan dampak negatif serta gejala kecemasan yang timbul akibat *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap aktivitas maupun informasi yang dimiliki oleh individu lain.

Studi tersebut jauh dari kata sempurna karena mempunyai sejumlah kekurangan, salah satunya yaitu kajian ini hanya dilakukan pada kelompok Generasi Z sehingga hasil penelitian belum sepenuhnya dapat mewakili kelompok usia lainnya. Lebih lanjut, penelitian ini secara khusus mengkaji pengaruh *self-esteem* dan intensitas penggunaan media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), sedangkan masih terdapat berbagai faktor lain yang kemungkinan turut memengaruhi munculnya FoMO, seperti lingkungan pertemanan, kontrol diri, dukungan keluarga, serta kondisi psikologis pada individu. Penelitian ini juga belum dapat menunjukkan perubahan perilaku FoMO secara berkelanjutan karena pengambilan data dilakukan dalam waktu yang terbatas. Oleh sebab itu, riset berikutnya diupayakan mampu memperluas cakupan responden serta mengikutsertakan variabel-variabel lain yang berkaitan, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kemunculan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal asosiatif yang bertujuan untuk menganalisis hubungan serta pengaruh antarvariabel yang dikaji. Populasi penelitian melibatkan individu Generasi Z yang aktif memanfaatkan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti menerapkan teknik *purposive sampling* dalam proses pengambilan sampel, yakni pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, mencakup individu yang termasuk dalam kategori Generasi Z dan memiliki tingkat aktivitas penggunaan media sosial yang tinggi. Sampel yang terpilih diharapkan mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara memadai, sehingga tujuan penelitian dapat tercapai secara optimal. Penelitian ini menetapkan *self-esteem* (X1) dan intensitas penggunaan media sosial (X2) sebagai variabel independen, serta *Fear of Missing Out* (FoMO) (Y) sebagai variabel dependen. Definisi operasional beserta indikator dari masing-masing variabel penelitian diuraikan secara rinci pada tabel berikut.

Tabel 1 Devinisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Indikator
1.	<i>Self-esteem</i> (X1)	Self-esteem adalah cara individu menilai dan memandang dirinya sendiri, baik dalam bentuk penerimaan maupun penolakan terhadap diri (Risnawati et al., 2021).	1.Penghargaan Diri 2.Kepercayaan Diri 3.Kemampuan Beradaptasi Sosial (Fitriah, 2013).
2	Media Sosial (X2)	Media sosial merupakan platform digital berbasis jaringan internet yang memfasilitasi pengguna dalam menjalankan aktivitas komunikasi, interaksi, kolaborasi, serta pertukaran informasi dalam berbagai format, meliputi teks, gambar, audio, maupun video secara daring (Qadir & Ramli, 2024)	1.Frekuensi Penggunaan 2.Durasi Penggunaan 3.Ketergantungan terhadap Media Sosial (Lestari & Supryatno, 2025).
3	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) (Y)	<i>Fear of Missing Out</i> (FoMO) merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya kecemasan dan kekhawatiran pada individu yang merasa tertinggal serta tidak mampu mengikuti berbagai aktivitas, pengalaman, maupun informasi yang berlangsung di dalam lingkungan sosialnya (Ajra et al., 2025).	1.Kekhawatiran Tertinggal Informasi 2.Perasaan Cemas Ketika Tidak Mengakses Platform Online 3.Dorongan Mengikuti Aktivitas Sosial (Sutinah & Hanifah, 2025).

Hasil uji instrumen mengindikasikan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang dipersyaratkan. Hasil pengujian tersebut disajikan secara lebih rinci pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	r _{hitung}	Cronbach's Alpha	Keterangan
X1 (6 pernyataan)	0,575-0,759	0,737	Valid (r _{tabel} : 0,361)
X2 (6 pernyataan)	0,553-0,685		Standar Cronbach's
Y (6 pernyataan)	0,502-0,682		Alpha: 0,60

Sumber: SPSS

Sebelum peneliti melakukan analisis lebih lanjut, data penelitian terlebih dahulu menjalani serangkaian uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, uji multikolinearitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil dari masing-masing pengujian tersebut disajikan secara lengkap pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Asumsi klasik

Jenis Uji	Parameter	Variabel	Nilai	Standar	Kesimpulan
Normalitas	Asymp.sig	Residual	0,076	>0,05	Normal
		Self-esteem	0,932	>0,10	
Multikoloniaritas	Tolerance	Media Sosial	0,932	>0,10	Bebas Multikolinearitas
		Self-esteem	1.073	<10,00	
	VIF	Media Sosial	1.073	<10,00	
		Self-esteem	0,154	>0,05	
Linearitas	DeviationFrom linearity	Media Sosial	0,240	>0,05	Linear
		Self-esteem	0,938	>0,05	
Heteroskedastisitas	Sig.(Gleser)	Media Sosial	0,602	>0,05	Heteroskedastisitas
		Self-esteem	0,602	>0,05	

Sumber: SPSS

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif Responden

Penelitian ini membuka tahap analisis data dengan memaparkan distribusi karakteristik responden yang berpartisipasi dalam kajian mengenai pengaruh *self-esteem* dan intensitas penggunaan media sosial terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Kupang. Pemaparan data ini bertujuan memberikan gambaran menyeluruh tentang profil responden sebagai sumber utama data penelitian. Tabel berikut menyajikan rincian distribusi responden secara lengkap.

Tabel 4. Distribusi Responden Ditinjau dari Gender, Umur & Intensitas waktu Penggunaan Media Sosial

Identitas	Penggolongan	Tingkat Penggunaan (n)	Persentase (%)	Total
Gender	Perempuan	64	64,0	100
	Laki-Laki	36	36,0	
Umur	19 – 21 Tahun	44	44,0	100
	22 – 24 Tahun	33	33,0	
	25 – 26 Tahun	23	23,0	

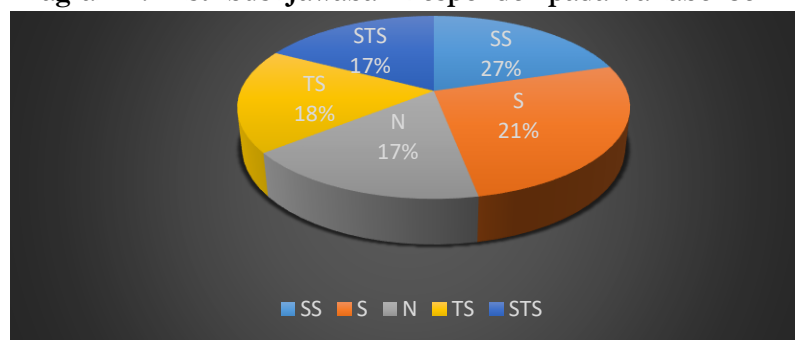
	1-2 jam	33	33,0	
Penggunaan Media Sosial	3 – 5 Jam	39	39,0	100
	>6 Jam	28	28,0	
Jumlah		100	100,0	

Berdasarkan data distribusi responden yang diperoleh, responden perempuan mendominasi komposisi sampel dibandingkan responden laki-laki. Peninjauan terhadap kelompok usia menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 19–21 tahun, yang tergolong dalam fase *early adulthood* atau dewasa awal — suatu periode perkembangan yang lazimnya ditandai dengan intensitas keterlibatan tinggi dalam aktivitas digital. Lebih lanjut, mayoritas responden mencatat intensitas penggunaan media sosial sebesar 3–5 jam per hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial telah terintegrasi secara mendalam ke dalam kehidupan sehari-hari responden, baik sebagai sarana komunikasi interpersonal, akses informasi, maupun pemantauan perkembangan di lingkungan sosial mereka.

Data Deskriptif Variabel

Variabel X1 (Self-esteem)

Diagram 2. Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Self-Esteem (X1)

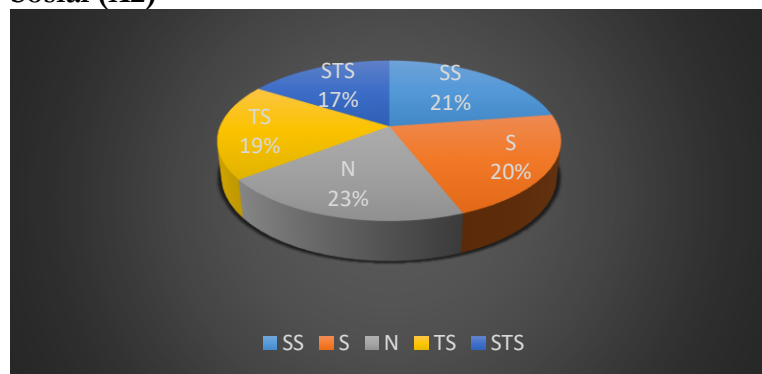


Sumber: Data Olahan Kuesioner

Penilaian terhadap variabel X1 (Self-esteem) cenderung mengarah pada respons positif, dimana presentase tertinggi diisi oleh kelompok Sangat Setuju (27%) dan setuju (21%). Adapun kelompok Tidak Setuju berada di angka 18%, diikuti oleh kategori Netral dan Sangat Tidak Setuju yang memiliki porsi identik sebesar 17%.

Variabel X2 (Media Sosial)

Diagram 3. Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X2)

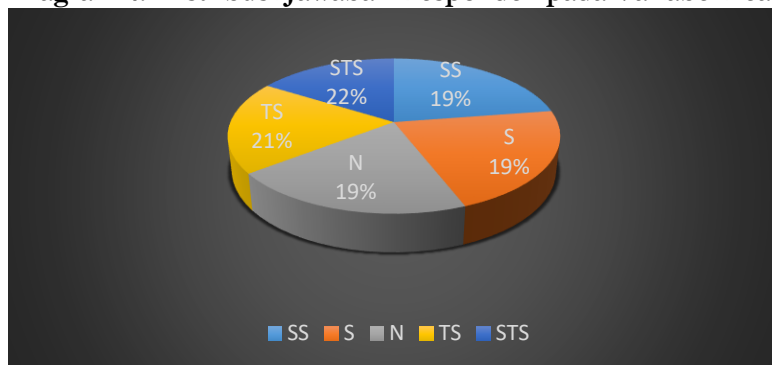


Sumber: Data Olahan Kuesioner

Secara umum, Media Sosial responden tergolong cukup baik karena cenderung cukup baik, yaitu 21% sangat setuju dan setuju 20%. Sementara itu, kelompok yang menyatakan netral sebesar 23% dan tidak setuju sebesar 19% serta sangat tidak setuju 17% juga. Hasil analisis mengindikasikan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial responden secara keseluruhan cenderung berada pada kategori sedang atau cukup.

Variabel Y (FoMO)

Diagram 4. Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Fear of Missing Out (FoMO) (Y)



Sumber: Data Olahan Kuesioner

Karakteristik FoMO responden menyebar secara heterogen dan seimbang, dimana kategori Sangat Tidak Setuju (22%) dan Tidak Setuju (21%) menjadi tertinggi. Sementara itu, kategori netral, setuju, & sangat tidak setuju menunjukkan angka identik masing-masing sebesar 19%.

Teknik Analisis Data

Hasil estimasi parameter model regresi dengan software SPSS dapat dicermati pada penyajian data berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Hasil pengujian disajikan secara rinci pada tabel berikut:

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	15.097	2.051		7.493
	X1	-.180	.091	-.194	-1.979
	X2	.358	.095	.368	3.759

a. Dependent Variable: Y

Sumber: SPSS

Berdasarkan hasil analisis pada tabel, persamaan regresi linear berganda yang diperoleh adalah $Y = 15,097 - 0,180X_1 + 0,358X_2$. Pengujian parsial melalui uji-t mengungkapkan bahwa variabel X1 (*self-esteem*) memiliki arah pengaruh negatif terhadap variabel Y (*Fear of Missing Out/FoMO*), namun pengaruh tersebut tidak mencapai taraf signifikansi secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,051 yang melampaui ambang batas 0,05. Sebaliknya, variabel X2 (intensitas penggunaan media sosial) terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Temuan ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial menunjukkan peran yang lebih dominan dalam memengaruhi FoMO pada responden penelitian dibandingkan variabel *self-esteem*.

Hasil Uji T

Berdasarkan hasil uji-t, pada tabel 5 variabel *self-esteem* (X1) menghasilkan nilai t hitung sebesar -1,979 dengan tingkat signifikansi 0,051. Oleh karena nilai signifikansi tersebut melampaui ambang batas 0,05, penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-esteem* secara parsial tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) (Y). Meskipun arah hubungan antara kedua variabel bersifat negatif, perubahan pada tingkat *self-esteem* belum mampu menghasilkan pengaruh yang bermakna terhadap perubahan tingkat FoMO pada responden penelitian ini. Adapun variabel intensitas penggunaan media sosial (X2) menghasilkan nilai t hitung sebesar 3,759 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi yang berada di bawah 0,05 mengonfirmasi bahwa intensitas penggunaan media sosial secara parsial memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO (Y). Dengan demikian, peningkatan intensitas penggunaan media sosial berbanding lurus dengan peningkatan tingkat FoMO yang dialami responden. Sebaliknya, penurunan intensitas penggunaan media sosial cenderung diikuti oleh penurunan tingkat FoMO secara proporsional.

Uji Simultan (F-test)

Hasil analisis tersebut tersaji secara lengkap pada tabel berikut.

Tabel 6. Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	351.982	2	175.991	7.600	.001 ^b
	Residual	2246.178	97	23.156		
	Total	2598.160	99			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Sumber: SPSS

Hasil uji ANOVA menghasilkan nilai F-hitung sebesar 7,600 dengan tingkat signifikansi 0,001. Mengingat nilai signifikansi tersebut berada di bawah ambang batas 0,05 dan nilai F-hitung melampaui nilai F-tabel ($7,600 > 3,09$), penelitian ini menyimpulkan bahwa variabel *self-esteem* (X1) dan intensitas penggunaan media sosial (X2) secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) (Y). Dengan demikian, kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama memiliki kemampuan yang memadai dalam menjelaskan variasi perubahan yang terjadi pada variabel dependen.

Pengujian Koefisien Determinasi (R²)

Besaran nilai koefisien determinasi (R²) yang diperoleh dalam penelitian ini disajikan secara rinci pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi R²

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1		.368 ^a	.135	.118	4.812

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Sumber: SPSS

Hasil uji koefisien determinasi menghasilkan nilai R^2 sebesar 0,135. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa sebesar 13,5% variasi yang terjadi pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) (Y) mampu dijelaskan secara bersama-sama oleh variabel *self-esteem* (X1) dan intensitas penggunaan media sosial (X2). Adapun sisanya, sebesar 86,5% variasi FoMO, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berada di luar cakupan model penelitian ini dan tidak turut dianalisis dalam kajian ini.

PEMBAHASAN

Pengaruh *Self-esteem* (X1) terhadap FoMO (Y)

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, variabel *self-esteem* (X1) menghasilkan koefisien regresi sebesar -0,180 dengan nilai signifikansi 0,051. Oleh karena nilai signifikansi tersebut melampaui ambang batas 0,05, penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-esteem* memberikan pengaruh negatif terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Meskipun demikian, koefisien regresi yang bernilai negatif mengindikasikan adanya hubungan yang bersifat berlawanan arah antara kedua variabel. Hal ini bermakna bahwa peningkatan *self-esteem* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat FoMO sebesar 0,180 satuan, namun hubungan tersebut belum memiliki kekuatan yang memadai untuk dinyatakan signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-esteem* belum dapat dikategorikan sebagai faktor penjelas utama yang memengaruhi variasi FoMO pada Generasi Z di Kota Kupang. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik responden yang sebagian besar berada pada rentang usia remaja dan dewasa awal, yakni 19–26 tahun, di mana individu masih menjalani tahap pembentukan dan pengembangan identitas diri serta mempertahankan intensitas interaksi sosial yang tinggi. Pada fase perkembangan ini, dorongan untuk senantiasa memantau informasi, interaksi sosial, dan aktivitas orang lain melalui platform media sosial turut dipengaruhi oleh berbagai faktor di luar konstruk *self-esteem*. Oleh karena itu, pengaruh *self-esteem* terhadap tingkat FoMO tidak menunjukkan signifikansi statistik yang berarti dalam konteks penelitian ini. (Cast & Burke, 2002).

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa dimensi-dimensi *self-esteem*, mencakup penghargaan terhadap diri sendiri (*self-worth*), kepercayaan diri, serta kemampuan adaptasi sosial, secara teoretis memiliki keterkaitan dengan tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO). Individu yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi cenderung menunjukkan kapasitas yang lebih baik dalam menerima kelebihan maupun keterbatasan dirinya, sekaligus mengakui dan menghargai nilai intrinsik yang dimilikinya. Kondisi tersebut membuat mereka tidak mudah merasa tertinggal, cemas, atau khawatir ketika melihat aktivitas, pengalaman, maupun pencapaian orang lain yang ditampilkan melalui media sosial. Selain itu, Tingkat kepercayaan diri yang baik dapat membuat individu lebih yakin terhadap kemampuan dan nilai dirinya tanpa harus bergantung pada pengakuan atau penilaian dari orang lain. Lebih lanjut, kemampuan adaptasi sosial memungkinkan individu membangun relasi yang positif dengan lingkungan sosialnya tanpa merasakan keharusan untuk senantiasa mengikuti tren, informasi, maupun aktivitas yang sedang populer. Meskipun demikian, hasil pengujian statistik dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa *self-esteem* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO), sebagaimana tercermin dari nilai signifikansi sebesar 0,051 yang sedikit melampaui ambang batas signifikansi yang ditetapkan, yakni 0,05. Oleh karena itu, meskipun secara teoretis *self-esteem* memiliki keterkaitan dengan FoMO, variabel tersebut belum mampu menjelaskan variasi tingkat FoMO secara signifikan pada Generasi Z di Kota Kupang. Temuan ini menegaskan bahwa kemunculan FoMO kemungkinan besar lebih banyak ditentukan oleh faktor-faktor lain, seperti intensitas penggunaan media sosial, kebutuhan individu dalam mempertahankan keterhubungan sosial (*social connectedness*), serta berbagai karakteristik psikologis dan sosial yang melekat pada diri individu. Menurut (Salsabilla et al., 2024), Tingginya *self-esteem* pada individu cenderung membuat mereka lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dan lebih efektif dalam menghadapi tekanan yang berasal dari lingkungan sosial dibandingkan individu dengan *self-esteem* rendah.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) secara statistik, secara teoretis variabel ini tetap memiliki relevansi terhadap cara individu merespons berbagai informasi dan interaksi sosial di sekitarnya. Individu yang memiliki tingkat *self-esteem* tinggi cenderung menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik serta tidak mudah terjebak dalam perilaku perbandingan sosial (*social comparison*). Sebaliknya, individu dengan tingkat *self-esteem* rendah umumnya lebih bergantung pada penilaian dan pengakuan eksternal dari lingkungan sosialnya sebagai acuan dalam mengevaluasi diri, sehingga memunculkan kebutuhan yang lebih besar terhadap penerimaan sosial (*social acceptance*). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan perasaan cemas dan kekhawatiran ketika individu merasa tertinggal dari aktivitas, pengalaman, maupun informasi yang dibagikan oleh orang lain melalui platform media sosial. Namun, berdasarkan hasil penelitian ini, hubungan antara *self-esteem* dan FoMO belum menunjukkan pengaruh yang cukup kuat untuk dinyatakan signifikan pada Generasi Z di Kota Kupang. Kondisi tersebut tercermin dari nilai signifikansi sebesar 0,051 yang sedikit melampaui ambang batas signifikansi 0,05. Oleh karena itu, tingkat FoMO yang dialami responden diduga lebih banyak ditentukan oleh faktor-faktor di luar konstruk *self-esteem*, seperti intensitas penggunaan media sosial, kebutuhan untuk mempertahankan keterhubungan sosial, serta berbagai karakteristik sosial dan psikologis individu. Ma'rifah & Budiani, (2012) Mengemukakan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-esteem* rendah cenderung mengembangkan evaluasi negatif terhadap dirinya sendiri, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan individu tersebut terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Implikasi temuan teoritis ini mengindikasikan bahwa upaya mereduksi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada kelompok tertentu tidak dapat dilakukan secara eksklusif melalui peningkatan *self-esteem*, melainkan memerlukan pertimbangan terhadap berbagai faktor pemicu FoMO lainnya, terutama intensitas penggunaan media sosial. Meskipun penelitian ini tidak berhasil membuktikan pengaruh yang signifikan secara statistik dari *self-esteem* terhadap FoMO, penguatan dimensi penghargaan diri, kepercayaan diri, serta kapasitas adaptasi dalam konteks sosial tetap merepresentasikan aspek-aspek krusial yang menopang perkembangan psikologis individual secara optimal. Dalam hal ini, orang tua, guru, serta lingkungan sosial dapat berperan dalam membantu remaja membangun pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan sosial. Individu dengan *self-esteem* yang memadai cenderung menunjukkan kapasitas yang lebih tinggi dalam menerima kelebihan maupun keterbatasan dirinya, sekaligus memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi dinamika interaksi sosial di era digital. Akan tetapi, berdasarkan hasil analisis yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,051 melampaui ambang batas signifikansi 0,05 peningkatan *self-esteem* belum dapat ditetapkan sebagai faktor yang memberikan pengaruh nyata dalam mereduksi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Kupang. Oleh sebab itu, diperlukan upaya yang lebih menyeluruh dengan mempertimbangkan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi munculnya FoMO, sehingga penanganan terhadap fenomena tersebut dapat dilakukan secara lebih efektif.

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial (X2) terhadap FoMO (Y)

Hasil pengujian regresi linear berganda menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial (X2) menghasilkan nilai koefisien regresi sebesar 0,358 dengan tingkat signifikansi 0,000, yang berada di bawah ambang batas signifikansi 0,05. Temuan ini membuktikan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Kupang. Nilai koefisien regresi sebesar 0,358 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada intensitas penggunaan media sosial akan mendorong kenaikan skor FoMO sebesar 0,358 satuan, dengan asumsi seluruh variabel lainnya bersifat konstan. Temuan tersebut menegaskan bahwa frekuensi penggunaan media sosial

yang semakin tinggi pada kelompok berusia 19–26 tahun berkorelasi langsung dengan meningkatnya kecenderungan mereka dalam mengalami FoMO. Kondisi ini dapat diatribusikan kepada kemudahan aksesibilitas media sosial, yang memfasilitasi individu untuk secara berkelanjutan memantau berbagai informasi, tren terkini, serta aktivitas dan pencapaian orang lain secara berulang. Intensitas paparan informasi yang tinggi tersebut berpotensi memicu munculnya respons psikologis berupa kecemasan, kekhawatiran, maupun ketakutan akan ketertinggalan terhadap beragam pengalaman sosial yang tengah dialami oleh individu lain.

Hasil penelitian turut mengidentifikasi bahwa intensitas penggunaan media sosial terbentuk oleh sejumlah aspek fundamental, meliputi frekuensi penggunaan, durasi waktu yang dialokasikan dalam mengakses media sosial, serta tingkat dependensi individu terhadap platform media sosial tersebut. Tingginya frekuensi penggunaan menyebabkan Gen Z lebih sering melihat berbagai unggahan terkait aktivitas, pencapaian, maupun pengalaman menarik yang dibagikan oleh orang lain. Kondisi tersebut berpotensi membentuk persepsi pada individu bahwa kehidupan orang lain tampak lebih menarik atau lebih berkualitas, yang pada akhirnya menjadi faktor pendorong timbulnya Fear of Missing Out (FoMO). Sedangkan, durasi pemakaian platform online yang panjang membuat individu terus menerus terhubung dengan aliran informasi yang berlangsung tanpa henti. Sejalan dengan pendapat Aziz (2020), Peningkatan intensitas penggunaan media sosial pada individu secara proporsional memperbesar tingkat eksposur mereka terhadap berbagai aktivitas sosial yang dilakukan oleh individu lain, sehingga berpotensi memicu respons psikologis berupa ketakutan akan ketertinggalan dan memperkuat kecenderungan munculnya Fear of Missing Out (FoMO).

Selain itu, tingkat dependensi individu terhadap media sosial turut berperan sebagai faktor kontributif yang mendorong munculnya Fear of Missing Out (FoMO). Individu yang sulit mengurangi atau menghentikan penggunaan media sosial umumnya memiliki kebutuhan yang kuat untuk selalu mengikuti informasi terbaru dan berbagai aktivitas yang sedang berlangsung. Ketika akses terhadap media sosial terhambat atau tidak dapat dilakukan dalam jangka waktu tertentu, individu cenderung mengalami perasaan cemas, khawatir, dan takut kehilangan informasi penting. Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Muhammad, (2024) yang mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial secara langsung memperkuat kecenderungan remaja untuk terus terlibat dalam aktivitas digital, yang dilatarbelakangi oleh dorongan intrinsik untuk senantiasa terhubung dengan lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut pada akhirnya berpotensi memperbesar risiko individu dalam mengalami Fear of Missing Out (FoMO).

Teori tersebut turut memperoleh dukungan dari temuan Mulyono, (2021) yang mengungkapkan bahwa remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat Fear of Missing Out (FoMO) yang lebih elevated dibandingkan dengan kelompok yang mampu mengelola serta membatasi penggunaan media sosialnya secara lebih efektif dan terstruktur. Selain itu, Asmanur et al., (2025) Menjelaskan bahwa paparan informasi yang berlangsung secara berkelanjutan melalui media sosial berpotensi menimbulkan kecemasan, tekanan psikologis, serta perasaan kurang puas terhadap diri sendiri. Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan meningkatnya kecenderungan individu dalam mengalami Fear of Missing Out (FoMO). Frekuensi penggunaan media sosial yang semakin tinggi, durasi waktu yang semakin panjang, serta tingkat dependensi yang semakin besar terhadap platform tersebut, secara kolektif memperbesar probabilitas remaja untuk mengalami kekhawatiran akan ketertinggalan informasi, pengalaman, maupun berbagai aktivitas sosial yang dilakukan oleh individu lain. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih sehat dan terkontrol, seperti mengatur durasi penggunaan, memperkuat interaksi sosial secara tatap muka, serta melibatkan diri dalam berbagai kegiatan positif di luar lingkungan digital untuk membantu menekan kecenderungan pada FoMO.

Pengaruh Self-esteem (X1) dan Intensitas Penggunaan Media Sosial (X2) terhadap FoMO (Y)

Berdasarkan hasil uji simultan, variabel self-esteem (X1) dan intensitas penggunaan media sosial (X2) secara bersama-sama terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Generasi Z di Kota Kupang. Hal tersebut dibuktikan oleh nilai F-hitung sebesar 7,600 yang melampaui nilai F-tabel sebesar 3,09, serta nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan bahwa self-esteem dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap FoMO dapat dinyatakan diterima. Adapun hasil pengujian secara parsial mengungkapkan bahwa variabel self-esteem (X1) menghasilkan nilai koefisien regresi sebesar -0,180 dengan nilai signifikansi sebesar 0,051. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa self-esteem memiliki hubungan yang bersifat negatif dengan FoMO, namun pengaruhnya tidak signifikan secara statistik karena nilai signifikansinya melebihi batas 0,05. Dengan kata lain, peningkatan self-esteem cenderung berkaitan dengan penurunan tingkat FoMO, tetapi hubungan tersebut belum cukup kuat untuk menjelaskan perubahan FoMO pada Generasi Z di Kota Kupang secara signifikan.

Variabel intensitas penggunaan media sosial (X2) menghasilkan nilai koefisien regresi sebesar 0,358 dengan tingkat signifikansi 0,000. Hasil analisis tersebut mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Dengan demikian, peningkatan intensitas penggunaan media sosial pada individu secara konsisten diikuti oleh peningkatan tingkat FoMO yang mereka alami. Hal ini disebabkan oleh semakin seringnya individu mengakses media sosial, sehingga mereka lebih banyak menerima informasi mengenai aktivitas, pencapaian, maupun pengalaman sosial orang lain. Paparan tersebut dapat memunculkan kekhawatiran akan tertinggal informasi atau tidak terlibat dalam berbagai aktivitas yang sedang berlangsung. Selain itu, kapasitas variabel self-esteem dan intensitas penggunaan media sosial dalam menjelaskan variasi FoMO tercermin dari nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 13,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa 13,5% perubahan tingkat FoMO pada Generasi Z mampu dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sementara proporsi sisanya sebesar 86,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal di luar variabel yang tercakup dalam penelitian ini. Oleh karena itu, meskipun intensitas penggunaan media sosial terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO, terdapat sejumlah faktor lain yang turut berkontribusi dalam membentuk tingkat Fear of Missing Out pada Generasi Z di Kota Kupang.

Pengaruh tersebut dapat dipahami karena individu yang tergolong dalam kelompok usia 19 hingga 26 tahun merupakan kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan media sosial. Pada fase ini individu sedang membangun identitas diri serta membutuhkan penerimaan dari lingkungan sosial. Rendahnya self-esteem pada individu dapat membuat mereka lebih mudah melakukan perbandingan sosial dengan orang lain dan menimbulkan ketidakpuasan individu terhadap kondisi dirinya. Keadaan tersebut menjadi semakin kuat ketika individu sering menggunakan media sosial yang menampilkan berbagai informasi mengenai aktivitas, pencapaian, dan pengalaman orang lain. Akibatnya muncul kekhawatiran akan tertinggal dari berbagai momen yang sedang terjadi sehingga meningkatkan tingkat FoMO. Sejalan dengan Asyhuri et al., (2022) menyatakan bahwa Fear of Missing Out (FoMO) tidak semata-mata ditentukan oleh faktor internal individu, melainkan turut dipengaruhi oleh kondisi lingkungan eksternal yang melingkupinya. Self-esteem mencerminkan faktor internal yang berhubungan dengan evaluasi individu terhadap dirinya, sedangkan intensitas penggunaan media sosial merupakan faktor eksternal yang memperluas akses individu terhadap berbagai aktivitas dan pengalaman sosial orang lain di dunia maya. Kombinasi kedua faktor tersebut secara sinergis memengaruhi intensitas FoMO yang dialami oleh sebagian kelompok.

Meskipun *self-esteem* dan intensitas penggunaan media sosial keduanya menunjukkan keterkaitan dengan *Fear of Missing Out* (FoMO), hasil penelitian mengungkapkan adanya perbedaan besaran pengaruh di antara kedua variabel tersebut. Variabel *self-esteem* (X1) tidak memperlihatkan

pengaruh yang signifikan terhadap FoMO, sehingga tinggi rendahnya penghargaan diri yang dimiliki responden tidak secara langsung menentukan kecenderungan individu dalam mengalami FoMO. Sebaliknya, variabel intensitas penggunaan media sosial (X2) terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan frekuensi dan intensitas penggunaan media sosial pada Gen Z berbanding lurus dengan meningkatnya kecenderungan mereka untuk mengalami kekhawatiran akan ketinggalan informasi, aktivitas, maupun pengalaman yang dimiliki oleh orang lain. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa tingkat FoMO pada Generasi Z lebih dominan dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial dibandingkan dengan tingkat *self-esteem* yang mereka miliki.

Implikasi dari penelitian ini menegaskan bahwa upaya untuk mereduksi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Gen Z sebaiknya diprioritaskan pada pengelolaan dan pengendalian intensitas penggunaan media sosial, mengingat variabel tersebut telah terbukti secara empiris memberikan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO. Individu perlu diberikan pemahaman mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan terkontrol agar tidak menimbulkan perasaan cemas, takut tertinggal informasi, maupun ketergantungan terhadap aktivitas di dunia maya. Di sisi lain, meskipun *self-esteem* tidak terbukti secara empiris memberikan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO dalam penelitian ini, pengembangan rasa percaya diri, penghargaan terhadap diri sendiri, dan kemampuan berinteraksi secara positif tetap penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, penggunaan media sosial yang lebih bijaksana diharapkan dapat membantu menekan tingkat FoMO sehingga Gen Z mampu menjalani aktivitas sosial secara lebih sehat dan seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik simpulan bahwa *self-esteem* dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Generasi Z di Kota Kupang. Hasil analisis mengungkapkan bahwa kedua variabel tersebut mampu menjelaskan 13,5% variasi tingkat FoMO, sedangkan 86,5% sisanya ditentukan oleh berbagai faktor lain yang berada di luar cakupan penelitian ini. Secara parsial, variabel *self-esteem* (X1) tidak terbukti secara empiris memberikan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO (Y). Temuan ini mengindikasikan bahwa tinggi rendahnya penghargaan dan penerimaan diri individu tidak selalu menjadi faktor penentu munculnya kecenderungan untuk merasa khawatir akan ketinggalan informasi, pengalaman, maupun aktivitas yang dimiliki oleh orang lain. Dengan demikian, tingkat *self-esteem* yang dimiliki responden tidak secara langsung memengaruhi kecenderungan FoMO pada individu tersebut.

Sebaliknya, hasil penelitian mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial (X2) terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap FoMO (Y). Hal tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial, baik yang tercermin melalui frekuensi akses, durasi penggunaan, maupun tingkat keterlibatan individu dalam berbagai aktivitas digital, cenderung berbanding lurus dengan peningkatan tingkat *Fear of Missing Out* yang dialami oleh individu. Eksposur yang berlangsung secara terus-menerus terhadap berbagai informasi dan aktivitas orang lain melalui platform media sosial berpotensi memperkuat kekhawatiran individu akan ketinggalan momen, pengalaman, maupun tren yang tengah berkembang. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi tingkat FoMO pada Generasi Z perlu lebih difokuskan pada pengelolaan penggunaan media sosial secara bijaksana dan seimbang. Meskipun *self-esteem* tidak terbukti berpengaruh signifikan dalam penelitian ini, pengembangan penghargaan diri tetap penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis individu. Dengan penggunaan media sosial yang lebih terkontrol, diharapkan individu dapat membangun pola interaksi yang lebih sehat, baik di lingkungan digital maupun dalam kehidupan sosial sehari-hari.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, Generasi Z di Kota Kupang disarankan mengelola penggunaan media sosial secara lebih terarah dengan mengevaluasi frekuensi akses, durasi penggunaan, serta tujuan mengakses platform digital. Langkah yang dapat dilakukan meliputi penyusunan jadwal penggunaan, pengaturan notifikasi yang tidak diperlukan, dan penyediaan waktu untuk kegiatan belajar, bekerja, serta interaksi sosial secara langsung. Saran ini sejalan dengan temuan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dan signifikan dengan FoMO pada responden penelitian.

Lembaga pendidikan dan komunitas pemuda di Kota Kupang disarankan mengembangkan kegiatan literasi digital yang membahas pengelolaan waktu, kesadaran terhadap kebiasaan membandingkan diri di media sosial, dan penggunaan platform digital sesuai kebutuhan. Penguatan penghargaan diri dapat tetap menjadi bagian dari kegiatan pengembangan pribadi, tetapi tidak diposisikan sebagai strategi utama pengurangan FoMO berdasarkan penelitian ini, mengingat pengaruh parsial self-esteem belum terbukti signifikan.

Peneliti selanjutnya disarankan memperluas jumlah dan keragaman responden serta mempertimbangkan teknik sampling probabilitas agar keterwakilan sampel lebih baik. Mengingat model penelitian hanya menjelaskan 13,5% variasi FoMO, penelitian berikutnya dapat menguji variabel tambahan, seperti regulasi diri, perbandingan sosial, dukungan sosial, dan kebutuhan keterhubungan. Penggunaan desain longitudinal juga disarankan untuk menelaah perubahan FoMO dan arah hubungan antarvariabel dari waktu ke waktu, karena temuan penelitian ini belum cukup untuk menetapkan hubungan sebab akibat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajra, N. A., Bestari, N., & Tohar, A. A. (2025). Fear of Missing Out (FoMO) Sebagai Prediktor Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 32852–32858. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.32746>
- Alodia, & Kartasmita, S. (2023). Hubungan Antara Self Esteem dengan Problematic Internet Use pada Emerging Adulthood Pengguna Media Sosial. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(2), 353–360. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.26459.2023>
- Asmanur, A. R., Rusli, S., Sudirman, Yani, A., & Amalinda, F. (2025). Pengaruh Media Sosial Pada Perkembangan Kesehatan Mental Remaja : A Literature Riview. *Kesehatan Tambusai*, 6(2), 4295–4302. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.44513>
- Asyhuri, H., El-Dzani, A. L., Panulung, D. A. G., Ririchana, A. R. N., & Setyoningtias, K. D. D. (2022). Big Five Theory di Media Sosial: Ditinjau dari Fenomena Fear of Missing Out (FoMO). *Jurnal Flourishing*, 2(12), 760–765. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i122022p760-765>
- Fiqh, S., Khumas, A., & Sufartianingsih, E. (2026). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear Of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi*, 3(3), 1–11. <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i3.5687>
- Fitriah, A. (2013). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja di Kelas II SMP Muhammadiyah 1 Malang. *Studia Insania*, 1(1), 54–74. <https://doi.org/10.18592/jsi.v1i1.1079>
- Ikbal, M., & Nurjannah. (2016). Meningkatkan Self Esteem dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Muhammadiyah Jati Agung Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 03(1), 73–86. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Kansil, A. S., Solang, D. J., & Lovihan, M. A. K. (2025). Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational*

- Psychology*, 9(2), 270–281. <https://doi.org/10.32492/idea.v9i2.92012>
- Kusumaisna, K., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Dewasa Awal Pengguna Aktif Media Sosial di Kota Surabaya The Relationship between Social Media Usage Intensity and Fear of Missing Surabaya City Abstrak. *Penelitian Psikologi*, 10(02), 749–764. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54049>
- Lestari, H., & Supryatno, A. (2025). Hubungan Penggunaan Media Sosial (Frekuensi, Durasi, dan Jenis Media Sosial) terhadap Kesehatan Mental Remaja Kota Kendari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Celebes*, 6(3), 16–22.
- Ma'rifah, N. L., & Budiani, M. S. (2012). Hubungan Antara Attachment Style dan Self-esteem dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan*, 3(1), 17–27. <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n1.p17-27>
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social Self-Esteem dan Fear of Missing Out pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 19–27. <https://doi.org/10.53696/27219283.78>
- Muhammad, K. A. (2024). Fenomena Perilaku Fear of Missing Out (FoMO) dalam Penggunaan Media Sosial Berlebih pada Mahasiswa Universitas Trunojoyo. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1), 1855–1875. <https://doi.org/10.62281/v2i1.138>
- Mujiburokhman, M., Sayuti, M., & Mahmudah, F. N. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Karakter Belajar Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 22762–22768. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10204>
- Mulyono, B. H. (2021). Pengaruh FoMO terhadap Social Connectedness yang Dimediasi oleh Penggunaan Media Sosial. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1190–1198. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28660>
- Nurmawati, & Fariani, D. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10819–10825. <https://doi.org/10.54371/jiup.v6i12.3309>
- Oktavia, F., & Hanifah, N. N. (2024). Mental Health Crisis: Mengeksplorasi Penyebab dan Strategi Penanganan Fenomena FoMO pada Mahasiswa yang Terpapar Konten Bunuh Diri di TikTok. *Jurnal of Excellent Academic Community*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.14421/jexact.8771>
- Purwita, K. M. A., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Konformitas: Dinamika Perilaku Konsumtif Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 109–118. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i03.11725>
- Putri, N. S., & Ariani, F. (2026). Pengaruh Self-Esteem dan Media Sosial terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10(1), 1002–1008. <https://doi.org/10.31004/jptam.v10i1.36073>
- Qadir, A., & Ramli, M. (2024). Media Sosial (Definisi, Sejarah, dan Jenis-Jenisnya). *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2713–2724.
- Ramadhan, M. R., Rachman, A., & Jamain, R. R. (2025). Pengaruh Self Esteem , Self Regulation , dan Self Concept terhadap Fomo pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Journal of Education Research*, 6(3), 696–709. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i3.2656>
- Risnawati, E., Nuraqmarina, F., Meiliyandrie, L., & Wardani, I. (2021). Peran Father Involvement terhadap Self Esteem Remaja. *Ilmiah Psikologi*, 8(1), 143–152. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.5652>
- Salsabilla, A., Proborini, R., & Setriani. (2024). Hubungan Self-esteem dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. *Jurnal Psikologi Konseling*, 17(2), 205–213. <https://doi.org/10.24114/psikologikonseling.v17i2.69426>
- Saragih, F., Simbolon, G., Wijaya, I. N. W. E., & Leuape, E. S. (2025). Transformasi Pendidikan

- Perbatasan: Penguatan Literasi Akademik dan Kesiapan Kuliah Bagi Siswa SMA di Kabupaten Malaka. *Kelimutu Journal of Community Service*, 5(2), 131–142. <https://doi.org/10.35508/kjcs.v5i2.25854>
- Setyobekti, A. B., Wariki, V., & Anu, K. J. M. (2024). Potret Solusi Alkitab Bagi Generasi Z Penderita Sindrom Fear of Missing Out. *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(2), 96–113. <https://doi.org/10.31289/simbollika.v4i1.1474.2>
- Sutinah, & Hanifah, R. (2025). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Siswa Pengguna Media Sosial di SMK X Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 7(1), 33–45. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i1.982>
- Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A Current Review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 14(1), 74–85. <https://doi.org/10.18863/pgy.942431>
- Tetteng, B., Wirawan, H., Rahma, N., Meizara, E., & Dewi, P. (2026). The Moderating Role of Social Media Usage in The Relationship Between Self-Confidence and Rear of Missing Out Among High School Students. *Cogent Psychology*, 13(1), 2–10. <https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2604330>
- Wiriany, D., Natasha, S., & Kurniawan, R. (2022). Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Perubahan Sistem Komunikasi Indonesia. *Jurnal Nomosleca*, 8(Oktober), 242–252. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v8i2.8821>
- Yudiono, U., & Sulisty, S. (2020). Self-esteem : Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 8(2), 99–105. <https://doi.org/10.30738/wd.v8i2.8736>
- Yuliwanto, A. T. (2023). Self-Esteem pada Perempuan Dewasa Awal Penyintas Childhood Maltreatment Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 32–34. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54096>
- Yusra, A. M., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>