

HUBUNGAN *FEAR OF MISSING OUT* (FOMO) DENGAN *SELF-ESTEEM* PADA SISWA SMP DI ERA DIGITAL: SEBUAH KAJIAN KEPUSTAKAAN EKSTENSIF

Muhammad Zulfahmiansyah
Universitas Muhammadiyah Surakarta
email: mzulfahmiansyah@gmail.com

Diterima: 16/06/2026; Direvisi: 19/06/2026; Diterbitkan: 26/06/2026

ABSTRAK

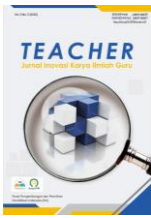
Keterlibatan remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang konstan terhadap platform media sosial di era hiperkonektivitas digital telah melahirkan fenomena psikologis yang dikenal sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO), yakni kecemasan eksistensial akibat persepsi subjektif bahwa orang lain memiliki pengalaman yang lebih bermakna. Penelitian ini bertujuan menginvestigasi dinamika hubungan antara FoMO dan *self-esteem* pada siswa SMP melalui pendekatan kajian kepustakaan (*library research*). Analisis dilakukan dengan menyintesis temuan empiris dan teoritis dari lebih dari sepuluh jurnal nasional dan sepuluh jurnal internasional bereputasi menggunakan kerangka analisis tematik komparatif. Hasil sintesis membuktikan adanya konsensus global mengenai korelasi negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan FoMO: remaja dengan harga diri rendah secara konsisten menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi sebagai kompensasi atas defisit validasi sosial. Penelitian ini juga mengidentifikasi anomali paradoksikal di mana *self-esteem* sosial tinggi justru memantik kebutuhan eksistensi digital yang agresif, serta mengungkap arsitektur variabel mediator dan moderator yang meliputi *upward social comparison*, kontrol diri, *self-compassion*, dan *parental technoference*. Temuan ini menegaskan bahwa mitigasi dampak destruktif FoMO menuntut orkestrasi intervensi psikoedukasi, penguatan literasi digital, dan redefinisi kehangatan pola asuh bukan sekadar restriksi teknologi.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, Harga Diri, *Self-Esteem*, Remaja, Siswa SMP, Media Sosial, Kajian Pustaka, Psikologi Perkembangan.

ABSTRACT

The persistent engagement of junior high school (SMP) students with social media platforms in the era of digital hyperconnectivity has given rise to a psychological phenomenon known as Fear of Missing Out (FoMO) an existential anxiety stemming from the subjective perception that others are having more meaningful experiences. This study aims to investigate the dynamics of the relationship between FoMO and self-esteem among junior high school students through a library research approach. Analysis was conducted by synthesizing empirical and theoretical findings from more than ten national and ten reputable international journals using a comparative thematic analysis framework. The synthesis reveals a global consensus on a significant negative correlation between self-esteem and FoMO: adolescents with low self-esteem consistently exhibit higher levels of FoMO as compensation for social validation deficits. This study further identifies a paradoxical anomaly in which high social self-esteem can intensify aggressive digital existence-seeking behavior, and uncovers a mediator-moderator architecture encompassing upward social comparison, self-control, self-compassion, and parental technoference. These findings affirm that mitigating the destructive impact of FoMO demands an orchestrated intervention of psychoeducation, digital literacy strengthening, and redefinition of parenting warmth rather than mere technological restriction.

Keywords: Fear of Missing Out, Self-Esteem, Adolescents, Junior High School Students, Social Media, Library Research, Developmental Psychology.



PENDAHULUAN


Lanskap sosiologis umat manusia telah mengalami pergeseran tektonik yang belum pernah terjadi sebelumnya, bergerak dari paradigma interaksi fisik yang dibatasi ruang menuju ruang virtual tanpa batas. Di pusat pusaran transformasi digital ini, generasi pasca-milenial atau Generasi Z, yang saat ini menduduki bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP), tumbuh sebagai populasi pribumi digital (*digital natives*). Data statistik kontemporer mendemonstrasikan tingginya penetrasi internet secara global maupun nasional. Di Indonesia saja, jumlah pengguna internet telah melampaui angka 213 juta jiwa, di mana hampir seperempat dari demografi tersebut merupakan kelompok anak dan remaja yang menghabiskan porsi waktu substansial dalam ekosistem digital. Bagi kelompok remaja ini, integrasi media sosial ke dalam kehidupan sehari-hari bukan lagi sekadar instrumen hiburan atau pertukaran informasi, melainkan telah bermutasi menjadi wahana fundamental untuk eksplorasi identitas, pembangunan relasi pertemanan, dan arena utama untuk memproyeksikan citra diri kepada dunia luar (Faizah et al., 2025).

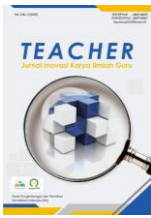
Namun, di balik fasilitasi konektivitas yang revolusioner tersebut, muncul efek samping berupa kerentanan psikologis yang serius. Tingginya intensitas penggunaan media sosial yang disertai paparan informasi tanpa henti secara langsung memantik fenomena yang diklasifikasikan dalam kajian *cyberpsychology* sebagai *Fear of Missing Out* (FoMO). Fenomena ini didefinisikan sebagai perasaan cemas, gelisah, dan ketakutan yang pervasif ketika individu merasa ditinggalkan atau tidak dilibatkan dalam peristiwa berharga yang sedang dialami oleh jaringan sosialnya (Niu et al., 2020). Bagi siswa SMP, yang secara operasional berada dalam masa transisi psikososial yang rentan, kecemasan semacam ini membawa beban kognitif dan emosional yang teramat berat. Mereka terjebak dalam kultur ketersambungan konstan (*always-on culture*) yang memaksa mereka untuk terus mengawasi layar gawai, didorong oleh ketakutan akan alienasi sosial jika mereka terlewat satu saja tren, berita, atau percakapan internal kelompok sebayanya (Mubarak, 2025).

Dalam diskursus psikologi perkembangan, kemampuan seorang remaja untuk menavigasi tekanan sosial eksternal sangat bergantung pada satu pilar intrapersonal yang krusial, yakni *self-esteem* atau harga diri. Konsep harga diri merepresentasikan evaluasi subjektif dan holistik individu terhadap kelayakan, kompetensi, dan keberhargaan dirinya sendiri (Al-Nasa'h & Shadid, 2024). Idealnya, harga diri yang stabil akan bertindak sebagai perisai pelindung yang memberikan remaja rasa aman tanpa harus bergantung secara absolut pada afirmasi pihak lain. Sayangnya, interaksi yang termediasi layar gawai seringkali mendistorsi pembentukan harga diri ini. Platform sosial modern dirancang secara algoritmik untuk menonjolkan kurasi realitas yang sempurna (*highlight reels*), yang secara tidak langsung memaksa pengguna usia belia untuk terus-menerus membandingkan kehidupan nyata mereka yang penuh tantangan dengan kehidupan virtual orang lain yang tampak tanpa celah (Purba & Metia, 2025).

Kajian-kajian terdahulu telah memberikan sinyalemen kuat bahwa terdapat pertautan kausalitas dan korelasi yang erat antara fluktuasi harga diri dengan eskalasi FoMO. Sebuah meta-analisis komprehensif bertaraf internasional yang mengekstraksi data dari 10 studi mandiri dengan agregat sampel mencapai 7.962 pelajar mendemonstrasikan korelasi negatif yang signifikan dan stabil antara kecanduan jejaring sosial/FoMO dengan *self-esteem* ($r = -0,24$; 95% CI: $-0,26$ hingga $-0,22$; $p < 0,001$) (Jing et al., 2025). Temuan ini beresonansi dengan riset domestik: di Jember, survei terhadap 1.083 siswa SMA mengonfirmasi korelasi negatif yang bermakna secara statistik ($\rho = 0,000 < 0,05$) (Dewi et al., 2025), sementara riset di Kabupaten Tuban terhadap 299 remaja madya membuahkannya koefisien korelasi sebesar 0,345 ($p = 0,001$) yang menegaskan bahwa defisit *self-esteem* menjadi katalisator utama eskalasi

Copyright (c) 2026 TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru

 <https://doi.org/10.51878/teacher.v6i2.12634>



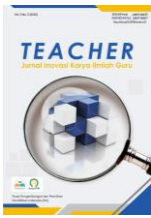
FoMO (Faizah et al., 2025). Pola serupa juga terdokumentasi pada studi internasional di sekolah-sekolah swasta Amman, Yordania, yang turut menyoroti elemen demografis usia sebagai faktor diferensiasi tingkat kerentanan (Al-Nasa'h & Shadid, 2024).

Di sisi lain, dari perspektif neurobiologis, otak remaja SMP berada dalam fase perkembangan yang asimetris. Sistem limbik, khususnya amigdala yang berfungsi memproses emosi dan penghargaan sosial, telah berkembang dengan sangat pesat dan hiper-reaktif, sementara korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti pengendalian impuls belum mencapai kematangan struktural hingga individu menginjak usia awal dua puluhan (Giancola et al., 2025). Ketimpangan neurologis ini menciptakan kerentanan inheren yang menjadikan kelompok usia SMP sebagai inang yang paling rentan bagi inkubasi kecemasan digital seperti FoMO, sekaligus menjelaskan mengapa dampaknya kerap bermanifestasi secara multidimensi mulai dari prokrastinasi akademik, *phubbing*, gangguan ritme tidur, hingga peningkatan kerentanan terhadap viktimisasi siber (Tetteng et al., 2026; Rochim et al., 2024; Aslan, 2025; Giancola et al., 2025).

Meskipun kajian-kajian terdahulu telah memberikan fondasi empiris yang berharga, pemetaan sistematis terhadap korpus literatur yang ada mengungkap empat kesenjangan penelitian (*research gap*) substansial yang secara kolektif membenarkan urgensi kajian ini. Kesenjangan pertama berkaitan dengan ketiadaan sintesis yang mengintegrasikan dua pola korelasi yang saling kontradiktif secara bersamaan dalam satu kerangka konseptual yang koheren. Hampir seluruh literatur yang ada, baik nasional maupun internasional, membangun narasi tunggal berupa korelasi negatif linear antara harga diri dan FoMO, yakni harga diri rendah menghasilkan FoMO yang tinggi. Namun, sejumlah studi mutakhir justru mendokumentasikan pola yang sepenuhnya berlawanan: pada remaja dengan *contingent self-esteem* berbasis validasi sosial, harga diri yang lebih tinggi secara paradoksikal memperparah FoMO karena mendorong kompetisi status yang lebih intensif di ruang digital (Purba & Metia, 2025). Dua pola yang tampak kontradiktif ini belum pernah disintesis secara bersamaan dalam satu kerangka konseptual yang koheren, sehingga kajian-kajian yang ada cenderung memilih salah satu pola dan mengabaikan yang lain. Akibatnya, pemahaman yang dihasilkan bersifat parsial dan berpotensi menyesatkan para praktisi yang membutuhkan gambaran menyeluruh sebagai basis pengambilan keputusan intervensi.

Kesenjangan kedua bersumber dari fragmentasi geografis-metodologis yang belum pernah disintesis secara lintas konteks lokal maupun global. Studi-studi empiris yang tersedia tersebar secara terfragmentasi di berbagai konteks, mulai dari Tuban, Jember, Muntilan, Sidoarjo, Karanganyar, dan Semarang di tingkat nasional, hingga Amman (Yordania) dan Tiongkok di tingkat internasional (Faizah et al., 2025; Dewi et al., 2025; Alya Auni Mahfuzah & Agustin, 2025; Aisyah Putri Juniarga & Nastiti, 2025; Rochim et al., 2024; Al-Nasa'h & Shadid, 2024). Setiap studi beroperasi dalam silo metodologis dan kulturalnya sendiri, tanpa ada upaya sistematis untuk menguji apakah temuan-temuan tersebut konvergen atau divergen ketika dikontekstualisasikan bersama. Akibatnya, pertanyaan kritis yang belum terjawab adalah apakah pola hubungan FoMO dan *self-esteem* pada remaja Indonesia mencerminkan tren global, ataukah konteks kultural kolektivisme Indonesia yang menekankan konformitas kelompok dan harmoni sosial menghasilkan dinamika yang secara kualitatif berbeda dan memerlukan pendekatan intervensi yang distingtif.

Kesenjangan ketiga terletak pada belum terpetakannya arsitektur variabel mediator dan moderator secara holistik dalam satu model relasional yang komprehensif. Kajian-kajian yang ada mengkaji variabel-variabel seperti kesepian, *upward social comparison*, kontrol diri, *self-compassion*, dan *parental technoferece* secara terpisah dan terisolasi dalam studi-studi individual (Andini & Effy Wardati Maryam, 2025; Jing et al., 2025; Adinda et al., 2026; Sarwili



et al., 2025; Kim, 2022). Tidak ada satu pun kajian yang mencoba memetakan secara simultan bagaimana variabel-variabel ini saling berinteraksi dan berjejaring dalam satu model relasional yang komprehensif. Kondisi ini menciptakan situasi di mana konselor sekolah dan praktisi pendidikan memiliki kepingan-kepingan informasi yang tidak dapat dirangkai menjadi panduan intervensi yang koheren, karena tidak tersedia satu kerangka yang menunjukkan variabel mana yang paling kritis dan pada tahap mana intervensi paling efektif untuk dilakukan.

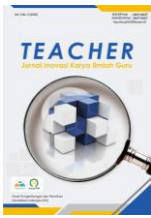
Kesenjangan keempat menyangkut ketiadaan rekomendasi intervensi yang dikontekstualisasikan secara eksplisit untuk ekosistem pendidikan Indonesia. Meskipun sejumlah studi menyebutkan implikasi praktis secara sekilas, tidak ada satu pun kajian yang merumuskan rekomendasi intervensi secara terstruktur dan kontekstual bagi dua aktor kunci, yakni tenaga bimbingan dan konseling di sekolah menengah Indonesia serta keluarga dalam konteks pola asuh digital. Kesenjangan ini sangat kritis mengingat ekosistem pendidikan Indonesia memiliki keunikan struktural tersendiri, mencakup integrasi nilai-nilai keagamaan dalam kurikulum, keterbatasan rasio konselor terhadap jumlah siswa, dan dinamika literasi digital orang tua yang sangat beragam, sehingga rekomendasi yang dirancang untuk konteks barat tidak dapat begitu saja ditransposisikan tanpa adaptasi kontekstual yang memadai.

Bertolak dari keempat kesenjangan tersebut, kajian ini hadir bukan sekadar sebagai kompilasi tinjauan pustaka konvensional, melainkan sebagai upaya sintesis konseptual yang menghasilkan kontribusi orisinal pada tiga level sekaligus. Pada level deskriptif, kajian ini menginvestigasi secara mendalam dinamika hubungan antara FoMO dan *self-esteem* pada siswa SMP, mencakup baik pola korelasi negatif yang dominan maupun dinamika paradoksikal yang melingkupinya secara bersamaan dalam satu kerangka pemahaman yang utuh. Pada level struktural, kajian ini memetakan arsitektur variabel mediator dan moderator yang berperan dalam hubungan tersebut ke dalam satu model relasional yang terintegrasi, memberikan gambaran holistik yang selama ini absen dari literatur. Pada level aplikatif, kajian ini merumuskan rekomendasi intervensi psikoedukatif yang dikontekstualisasikan secara eksplisit untuk institusi pendidikan dan keluarga dalam ekosistem pendidikan Indonesia.

Kebaruan (*novelty*) kajian ini terletak pada tiga hal yang secara bersamaan belum pernah dikerjakan oleh satu kajian manapun dalam literatur yang berhasil diidentifikasi. Pertama, kajian ini melakukan sintesis dual-pola, yakni pola negatif-linear dan pola paradoksikal, dalam satu kerangka konseptual yang koheren sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh dan tidak menyederhanakan kompleksitas hubungan antarvariabel. Kedua, kajian ini mengintegrasikan perspektif lokal Indonesia dengan tren global melalui analisis komparatif yang bersandar pada lebih dari dua puluh sumber primer bereputasi, sehingga mampu menjawab pertanyaan tentang konvergensi dan divergensi temuan lintas konteks kultural. Ketiga, kajian ini mengonstruksi arsitektur relasional multivariabel yang tidak hanya berfungsi sebagai peta konseptual bagi penelitian empiris lanjutan, tetapi juga sebagai *roadmap* yang dapat dioperasionalkan oleh perancang program intervensi berbasis bukti di lingkungan sekolah maupun keluarga. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya mengisi kekosongan dalam literatur yang ada, tetapi juga meletakkan fondasi konseptual bagi agenda penelitian dan praktik pendidikan yang lebih responsif terhadap kompleksitas kehidupan digital remaja SMP di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Metodologi yang diimplementasikan dalam penyusunan laporan ini adalah studi kepustakaan (*library research method*) dengan prosedur pencarian, penyaringan, dan sintesis literatur yang dilakukan secara sistematis agar dapat direplikasi. Pendekatan ini dipilih karena memberikan kapasitas untuk mengekstraksi benang merah dari ragam temuan empiris yang



tersebar dalam berbagai konteks geografi dan populasi, sehingga menghasilkan kerangka konseptual yang kokoh mengenai hubungan antara FoMO dan *self-esteem* pada populasi remaja awal hingga madya (Hasibuan & Sabarrudin, 2025).

Penelusuran literatur nasional dilakukan melalui basis data SINTA (*Science and Technology Index*), Garba Rujukan Digital (Garuda), dan Google Scholar, sedangkan literatur internasional ditelusuri melalui Scopus, PubMed/PMC, ScienceDirect (Elsevier), SpringerLink, dan basis data MDPI. Pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci yang merujuk pada variabel inti penelitian, yaitu: ("*Fear of Missing Out*" OR "*FoMO*") AND ("*self-esteem*" OR "*harga diri*") AND ("*remaja*" OR "*adolescent*" OR "*siswa SMP*" OR "*secondary school students*") AND ("*media sosial*" OR "*social media*").

Kriteria inklusi yang diterapkan meliputi: (a) artikel jurnal nasional terindeks SINTA/Garuda atau jurnal internasional bereputasi (terindeks Scopus/Web of Science, atau diterbitkan oleh penerbit seperti Elsevier, Springer, dan MDPI); (b) secara eksplisit memuat variabel FoMO dan *self-esteem*/harga diri; (c) populasi penelitian adalah remaja usia 12–18 tahun atau setara jenjang SMP/SMA; (d) dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2026 untuk menjamin kemutakhiran data; (e) tersedia dalam teks lengkap (*full text*) berbahasa Indonesia atau Inggris. Adapun kriteria eksklusi meliputi: (a) artikel tanpa metadata atau DOI yang dapat diverifikasi; (b) skripsi/tesis yang belum dipublikasikan pada jurnal terindeks; (c) duplikasi terbitan dari naskah yang sama; (d) artikel opini, editorial, atau ulasan populer tanpa metodologi ilmiah yang jelas; dan (e) artikel yang menyinggung FoMO atau *self-esteem* secara tangensial tanpa mengkaji hubungan keduanya secara langsung.

Proses seleksi dilakukan secara berjenjang mengikuti empat tahap: (1) *identifikasi* penelusuran awal pada basis data di atas menggunakan kombinasi kata kunci yang telah ditetapkan; (2) *screening* penyaringan judul dan abstrak untuk mengeliminasi duplikasi serta artikel yang tidak relevan secara tematik; (3) *eligibility* penilaian teks lengkap dari artikel yang lolos *screening* terhadap kriteria inklusi dan eksklusi di atas; dan (4) *inclusion* penetapan artikel final yang memenuhi syarat untuk disintesis.

Melalui tahapan tersebut, diperoleh 25 artikel yang memenuhi syarat untuk dianalisis dalam kajian ini, terdiri atas 14 publikasi jurnal nasional Indonesia yang merepresentasikan konteks lokal dari berbagai wilayah (antara lain Jakarta, Semarang, Salatiga, Tuban, Muntilan, Jember, Karanganyar, Sidoarjo, dan Bekasi), serta 11 publikasi jurnal internasional bereputasi yang mencakup temuan dari Yordania, Tiongkok, Italia, Korea Selatan, Rumania, dan Turki. Seluruh data yang terkumpul kemudian disintesis melalui analisis tematik, di mana temuan direkognisi dan diklasifikasikan ke dalam empat kategori utama: konstruksi teori, bukti korelasional, efek mediasi/moderasi, dan implikasi perilaku psikopatologis.


HASIL DAN PEMBAHASAN

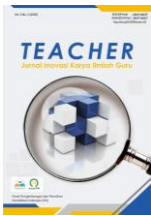
Hasil

1. Karakteristik Psikososial dan Neurobiologis Siswa SMP

Kajian literatur menunjukkan bahwa remaja awal (usia SMP) berada pada tahap psikososial *Identity versus Role Confusion* menurut Erikson, di mana penerimaan sosial dan validasi dari teman sebaya menjadi kebutuhan yang menentukan kesejahteraan emosional mereka (Andini & Effy Wardati Maryam, 2025). Literatur juga mengidentifikasi tuntutan baru berupa pembentukan dan pemeliharaan persona digital di samping identitas fisik (Servidio et al., 2024), serta karakteristik generasi pasca-milenial yang ditandai oleh ekspektasi untuk selalu terhubung (*always connected*) dan kerentanan tinggi terhadap pengaruh eksternal (Purba & Metia, 2025). Dari perspektif neurobiologis, ditemukan adanya asimetri perkembangan otak remaja SMP: sistem limbik (khususnya amigdala) berkembang hiper-reaktif, sementara korteks

Copyright (c) 2026 TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru

 <https://doi.org/10.51878/teacher.v6i2.12634>



prefrontal yang mengatur kontrol impuls belum matang secara struktural hingga usia awal dua puluhan (Giancola et al., 2025).

2. Konsep dan Komponen FoMO yang Teridentifikasi

Literatur mencatat istilah *Fear of Missing Out* pertama kali diperkenalkan oleh Dan Herman dan diformulasikan secara psikometris oleh Przybylski dkk. pada 2013 (Siti & Hazim, 2025). FoMO teridentifikasi tersusun atas dua komponen: komponen kognitif berupa persepsi ketakutan bahwa orang lain mengalami hal yang lebih bermakna (Tetteng et al., 2026), dan komponen perilaku berupa dorongan kompulsif untuk terus memantau pembaruan jaringan sosial (Gupta & Sharma, 2021). Berdasarkan kerangka *Self-Determination Theory* (SDT), tiga kebutuhan psikologis dasar otonomi, kompetensi, dan *relatedness* teridentifikasi sebagai fondasi konseptual munculnya FoMO ketika terjadi defisit padanya (Siti & Hazim, 2025). Pada level perilaku, manifestasi FoMO pada siswa SMP ditemukan berupa gejala nomofobia (kecemasan saat terputus dari internet) (Jing et al., 2025), serta perilaku menelusuri aktivitas orang lain secara berlebihan dan mengikuti tren di luar kapasitas finansial (Man et al., 2024).

3. Pola Konstruksi dan Fluktuasi Self-Esteem

Mengacu pada kerangka klasik Rosenberg (1965) dan Coopersmith (1967), harga diri diidentifikasi sebagai sikap dan penilaian afektif menyeluruh individu terhadap nilai dirinya (Al-Nasa'h & Shadid, 2024a). Pada remaja awal, literatur menemukan pergeseran sumber validasi dari afirmasi orang tua menuju validasi teman sebaya, yang dalam ekosistem digital tereduksi menjadi kuantifikasi metrik (*likes*, jumlah pengikut, kecepatan respons) fenomena yang diistilahkan sebagai *contingent self-esteem* (Purba & Metia, 2025). Studi-studi yang dikaji juga menemukan pola bahwa remaja dengan harga diri dasar rendah merupakan kelompok berisiko tertinggi untuk mencari kompensasi melalui persona maya (Man et al., 2024).

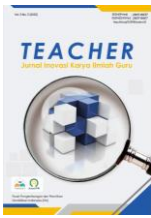
4. Korelasi Empiris antara FoMO dan Self-Esteem

Secara umum, eksplorasi literatur menunjukkan korelasi negatif yang konsisten antara FoMO dan *self-esteem*, baik pada level meta-analisis internasional maupun studi-studi domestik. Ringkasan hasil statistik dari berbagai studi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Temuan Korelasi FoMO dan Self-Esteem dari Berbagai Studi

Populasi / Lokasi Studi	Metodologi & Agregat Subjek	Ringkasan Temuan Korelasi FoMO & Self-Esteem
Meta-Analisis Internasional	Sintesis 10 studi (N = 7.962)	Signifikan, korelasi negatif terukur pada $r = -0.24$ ($p = 0.001$). FoMO berkorelasi terbalik dengan tingkat stabilitas harga diri.
Remaja Madya (Tuban, RI)	Kuantitatif Korelasional (N = 299)	Signifikan ($p = 0.001$), koefisien korelasi rendah positif mengindikasikan harga diri rendah berasosiasi dengan FoMO tinggi.
Remaja Sekolah (Jember, RI)	<i>Cross-sectional</i> (N = 1.083)	Signifikan ($p = 0.000 < 0.05$). Arah korelasi negatif; FoMO memicu devaluasi diri melalui komparasi sosial ke atas.
Siswa SMP (Semarang, RI)	<i>Correlational-Comparative</i> (N = 287)	Terdapat hubungan positif lemah namun signifikan antara elemen kemanjuran diri (<i>self-efficacy</i>) dengan penurunan FoMO ($r = 0.131$, $p < 0.05$).
Remaja Pengguna Media Sosial	Observasi Daring (Salatiga, RI)	Signifikan secara statistik dengan korelasi negatif yang lemah ($p = -0.156$, $p = 0.004$). Menunjukkan FoMO bukan produk tunggal <i>self-esteem</i> .
Siswa Kelas 7 & 10 (Yordania)	Kuantitatif (N = 590)	Korelasi negatif signifikan. Siswa usia lebih muda (kelas 7) memperlihatkan kerentanan komplikasi FoMO yang lebih ekstrim.

Selain studi-studi pada Tabel 1, pola serupa juga dilaporkan secara naratif (tanpa angka statistik rinci dalam naskah) pada observasi di Muntilan (Alya Auni Mahfuzah & Agustin,



2025), Sidoarjo (Aisyah Putri Juniarga & Nastiti, 2025), dan Karanganyar (Rochim et al., 2024).

5. Temuan Anomali: Self-Esteem Tinggi sebagai Pemicu FoMO

Di luar pola korelasi negatif yang dominan, ditemukan pula studi yang melaporkan asosiasi berlawanan: *self-esteem* yang tinggi khususnya yang bersifat sosial dan bergantung pada status (*contingent social self-esteem*) justru berasosiasi dengan peningkatan kadar FoMO pada sebagian remaja (Purba & Metia, 2025).

6. Variabel Mediator dan Moderator yang Teridentifikasi

Literatur menunjukkan bahwa hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *self-esteem* dipengaruhi oleh beberapa variabel. Kesepian (*loneliness*) diketahui memediasi hubungan antara rendahnya *self-esteem* dan FoMO serta berkorelasi positif dengan kecanduan media sosial (Jing et al., 2025; Andini & Effy Wardati Maryam, 2025). Selain itu, *upward social comparison* melalui paparan kehidupan ideal orang lain di media sosial dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan FoMO (et al., 2025).

Kontrol diri juga berperan penting dalam menekan FoMO. Penelitian pada remaja pemain gim daring menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif terhadap FoMO dengan kontribusi sebesar 32,2% ($p = 0,001$) (Adinda et al., 2026). Sementara itu, *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kestabilan *self-esteem* ($p = 0,026$), sehingga dapat menjadi faktor protektif terhadap munculnya FoMO (Sarwili et al., 2025).

Selain faktor individu, faktor keluarga seperti *parental technoference* turut memengaruhi hubungan tersebut. Berdasarkan *Interpersonal Acceptance-Rejection Theory* (IPAR), Kim (2022) menemukan bahwa perasaan diabaikan oleh orang tua dapat menurunkan *self-esteem*, meningkatkan FoMO, dan pada akhirnya mendorong penggunaan smartphone secara bermasalah. Dengan demikian, kesepian, perbandingan sosial, kontrol diri, *self-compassion*, dan kualitas relasi orang tua-anak merupakan faktor penting dalam menjelaskan hubungan antara *self-esteem* dan FoMO.

7. Dampak Multidimensi FoMO yang Ditemukan dalam Literatur


Literatur menunjukkan bahwa FoMO tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada berbagai perilaku dan kesejahteraan individu. FoMO diketahui memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik, sehingga individu cenderung menunda penyelesaian tugas sekolah karena terdistraksi oleh aktivitas sosial dan media digital (Tetteng et al., 2026). Selain itu, FoMO juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku *phubbing*, yaitu kecenderungan mengabaikan lawan bicara karena lebih fokus pada gawai (Rochim et al., 2024).

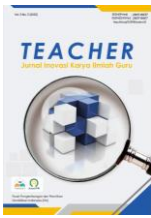
Dampak lain yang sering ditemukan adalah gangguan tidur. Aslan (2025) melaporkan bahwa FoMO dapat memicu insomnia kronis yang pada akhirnya menurunkan tingkat kepuasan hidup (*life satisfaction*). Di samping itu, remaja dengan *self-esteem* rendah dan FoMO tinggi memiliki risiko lebih besar untuk membagikan informasi pribadi secara berlebihan di dunia maya, sehingga lebih rentan mengalami viktimisasi siber dan *cyberbullying* (Giancola et al., 2025). Dengan demikian, FoMO dapat memengaruhi aspek akademik, sosial, kesehatan, dan keamanan digital individu.

Pembahasan

Kombinasi antara kebutuhan psikososial Erikson akan penerimaan kelompok sebaya dan ketimpangan kematangan neurobiologis sistem limbik yang hiper-reaktif berhadapan dengan korteks prefrontal yang belum matang menjelaskan mengapa siswa SMP menjadi kelompok usia yang paling rentan terhadap FoMO. Remaja pada fase ini memiliki dorongan

Copyright (c) 2026 TEACHER: Jurnal Inovasi Karya Ilmiah Guru

 <https://doi.org/10.51878/teacher.v6i2.12634>



emosional yang kuat untuk mencari validasi sosial, namun belum dibekali kapasitas regulasi diri yang memadai untuk menggerem perilaku tersebut ketika berubah menjadi kompulsi. Pergeseran arena pembentukan identitas dari ruang fisik ke ruang digital di mana metrik seperti *likes* dan jumlah pengikut menjadi "mata uang sosial" memperberat kerentanan ini, karena remaja kini harus mengelola identitas digital di samping identitas fisiknya.

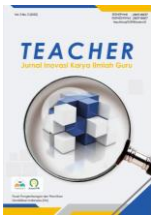
Mekanisme psikologis yang mendasari terbentuknya FoMO dapat dipahami melalui kerangka *Self-Determination Theory*. FoMO merupakan respons terhadap defisit kebutuhan *relatedness* dan *competence*: media sosial menjanjikan ilusi pemenuhan kebutuhan tersebut, namun karena platform ini justru menyajikan surplus informasi tentang hal-hal yang tidak dialami penggunaannya, keterlibatan di dalamnya tidak pernah benar-benar memuaskan kebutuhan afiliasi. Sebaliknya, ia bertindak layaknya air garam yang semakin diminum semakin memicu kehausan. Mekanisme inilah yang menjelaskan mengapa FoMO bertransisi dari sekadar kecemasan situasional menjadi siklus kompulsif yang terus-menerus menyiksa kesejahteraan psikologis remaja.

Distorsi harga diri di ruang digital terjadi karena pergeseran sumber validasi dari orang tua ke teman sebaya yang secara alami berlangsung pada masa remaja menjadi berbahaya ketika termediasi oleh algoritma media sosial yang dirancang menonjolkan kurasi realitas sempurna (*highlight reels*). Kondisi ini melahirkan *contingent self-esteem*, yakni nilai diri yang berfluktuasi ekstrem mengikuti umpan balik digital sesaat. Remaja dengan harga diri dasar yang sudah rendah berada dalam posisi paling rentan: mereka membawa kebutuhan validasi yang mendesak ke ruang digital, namun ketika persona maya mereka gagal mendapatkan atensi yang diharapkan, krisis psikologis yang muncul justru teramplifikasi, bukan teredakan.

Konsistensi arah korelasi negatif antara *self-esteem* dan FoMO mulai dari meta-analisis berskala besar (Jing et al., 2025) hingga studi-studi lokal di Jember dan Tuban mengindikasikan bahwa pola ini bersifat relatif universal, tidak terbatas pada konteks budaya tertentu. Temuan tambahan dari Yordania bahwa siswa kelas 7 menunjukkan kerentanan FoMO yang lebih ekstrem dibanding kelas 10 memperkuat argumen bahwa kerapuhan psikologis di awal masa transisi remaja merupakan faktor risiko independen, terlepas dari konteks geografis maupun kurikulum pendidikan setempat. Meski demikian, sebagaimana dicatat pada Tabel 1, sejumlah nilai statistik kunci pada studi-studi domestik tidak dilaporkan secara lengkap dalam naskah ini, sehingga kekuatan generalisasi sebaiknya disampaikan secara hati-hati hingga data tersebut diverifikasi.

Di sisi lain, terdapat anomali yang layak diperhatikan: *self-esteem* tinggi dalam kondisi tertentu justru dapat memicu, bukan meredakan, FoMO. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui perbedaan kualitas harga diri yang dimiliki remaja. Pada remaja dengan kepercayaan diri sosial tinggi yang bertumpu pada status pergaulan (*contingent social self-esteem*), absennya mereka dari sebuah tren atau perkumpulan dianggap sebagai ancaman terhadap "takhta sosial" mereka. Dengan demikian, kepercayaan diri yang tinggi pada tipologi ini justru memperkuat obsesi pengawasan digital FoMO yang muncul lebih didorong oleh "ketakutan kehilangan status" ketimbang "ketakutan akan isolasi" yang lazim ditemukan pada remaja dengan harga diri rendah.

Hubungan antara FoMO dan *self-esteem* sendiri tidak dapat direduksi menjadi hubungan sebab-akibat searah, melainkan membentuk siklus patologis yang resiprokal. Siswa dengan harga diri rendah merasa perlu membuktikan eksistensinya, lalu menyelam ke media sosial untuk mengompensasi kekurangan tersebut yang ironisnya justru menyulut FoMO. Dorongan FoMO kemudian memaksa siswa mengawasi pembaruan orang lain secara agresif, sehingga semakin terpapar ilusi kehidupan sempurna rekan-rekannya dan memutar roda *upward social comparison*. Dampaknya adalah kembali hancurnya sisa harga diri sang remaja, yang pada



gilirannya mendorongnya kembali mencari kompensasi digital mengunci siswa SMP ke dalam jerat adiksi media sosial yang sulit diputus tanpa intervensi eksternal.

Variasi kekuatan hubungan FoMO–*self-esteem* antarstudi dapat dijelaskan melalui peran variabel mediator dan moderator. Kesepian berfungsi sebagai mediator karena remaja yang terisolasi sosial menggunakan media sosial sebagai janji keterhubungan yang pada akhirnya tidak terpenuhi mereka tetap menjadi "penonton" dalam panggung kebahagiaan orang lain, sehingga kesepian justru terkatalisasi, bukan teratasi. *Upward social comparison* bekerja sebagai mata rantai yang merusak harga diri karena remaja terus-menerus mengadopsi standar hidup fiktif yang dikurasi secara estetik. Sebaliknya, kontrol diri dan *self-compassion* tampil sebagai variabel moderator yang melindungi: individu yang terlatih menunda kepuasan dan berdamai dengan kekurangan dirinya terbukti memiliki kerentanan FoMO yang minimal, karena *self-compassion* menanamkan pemahaman bahwa ketidakhadiran dalam sebuah tren bukan malapetaka eksistensial. Pada level keluarga, model mediasi serial dari *parental technoference* (Kim, 2022) menunjukkan bahwa kehangatan pengasuhan sesuai prinsip IPAR Theory merupakan determinan jarak jauh yang memengaruhi kerentanan remaja terhadap FoMO melalui jalur penurunan harga diri terlebih dahulu.

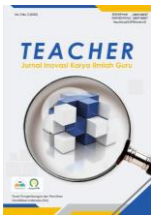
Dampak-dampak yang teridentifikasi pada bagian Hasil dapat dipahami sebagai konsekuensi logis dari perampasan sumber daya kognitif dan fisiologis akibat FoMO. Prokrastinasi akademik terjadi karena kapasitas perhatian (*cognitive bandwidth*) yang seharusnya dialokasikan untuk belajar justru tersedot untuk memantau linimasa. *Phubbing* merupakan manifestasi behavioral dari prioritas yang bergeser dari interaksi fisik ke validasi digital, yang dalam jangka panjang mendehumanisasi relasi tatap muka dan menghambat perkembangan kecerdasan interpersonal. Gangguan tidur muncul karena keharusan artifisial untuk tetap siaga terhadap notifikasi mendisrupsi ritme sirkadian, dengan efek beruntun pada imunitas dan kepuasan hidup. Sementara itu, kerentanan terhadap viktimisasi siber dapat dijelaskan melalui kecerobohan yang muncul akibat obsesi remaja untuk meredam kecemasan FoMO mereka cenderung mengorbankan kehati-hatian digital demi pengakuan instan. Secara keseluruhan, rangkaian dampak ini menggarisbawahi bahwa FoMO bukan sekadar fenomena emosional sesaat, melainkan ancaman multidimensi terhadap kesejahteraan akademik, sosial, fisik, dan keamanan digital siswa SMP.

KESIMPULAN

Sintesis holistik dari berbagai literatur dalam kajian kepustakaan ini menghasilkan sebuah konklusi yang tidak dapat disangkal: dinamika antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *self-esteem* pada populasi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) membentuk sebuah jalinan psikopatologis yang saling mengunci dan mendestruksi. Memasuki fase krusial dalam pencarian identitas, remaja sangat rentan terhadap manipulasi psikologis yang dihadirkan oleh konstruksi media sosial. Konsensus dominan menyepakati adanya korelasi negatif yang bersifat kausal dan resiprokal: harga diri yang rendah mendorong remaja mencari pelarian afirmasi digital yang memantik FoMO, sementara keterpaparan intens terhadap FoMO yang diiringi *upward social comparison* secara perlahan melumat sisa-sisa harga diri tersebut. Bahkan dalam kasus yang bersifat anomali, tingginya harga diri berbasis validasi pertemanan pun dapat dieksploitasi oleh FoMO menjadi ketakutan obsesif untuk kehilangan status sosial. Relasi destruktif ini berimbas panjang pada merosotnya prestasi akademik, mewabahnya perilaku *phubbing*, kerusakan pola tidur, hingga tingginya risiko viktimisasi *cyberbullying*.

Dalam menghadapi pandemi kecemasan digital ini, paradigma intervensi konvensional yang semata-mata mengandalkan restriksi fisik terhadap gawai telah terbukti usang dan tidak relevan. Mitigasi harus menyentuh akar permasalahan sosiologis dan psikologis yang





mendasarinya melalui implementasi langkah-langkah strategis terpadu dari tiga lini sekaligus.

Pada lini pertama, institusi pendidikan melalui unit Bimbingan dan Konseling wajib mendesain kurikulum psikoedukasi kelompok yang inovatif. Intervensi klinis ringan berbantuan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat diintegrasikan untuk merekayasa ulang distorsi kognitif remaja, sehingga siswa dibekali pisau analisis kritis untuk menyadari bahwa media sosial adalah fabrikasi realitas (*highlight reels*) dan bukan representasi kehidupan yang sesungguhnya (Purba & Metia, 2025).

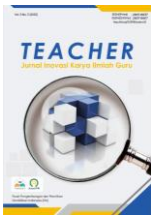
Pada lini kedua, melalui pendampingan sekolah, remaja harus dilatih memiliki ketahanan emosional lewat *self-compassion* yakni kemampuan menerima kekurangan diri dengan lapang dada. Restrukturisasi nilai juga perlu diarahkan pada peralihan paradigma dari FoMO menuju *Joy of Missing Out* (JoMO), seni merayakan ketidakhadiran di dunia digital untuk menemukan kedamaian dan fokus penuh pada pengembangan kualitas intrapersonal di dunia nyata (Al-Nasa'h & Shadid, 2024b).

Rantai terakhir dan paling esensial berada pada institusi keluarga. Orang tua dituntut untuk mengevaluasi perilaku konsumsi digital mereka sendiri guna mengeliminasi fenomena *parental technoference*. Penerimaan yang inklusif, kehadiran emosional yang tulus, dan komunikasi tatap muka yang tidak terdistraksi oleh layar gawai akan mengisi kekosongan tangki harga diri anak. Saat keluarga mampu bertransformasi menjadi ruang afirmasi tanpa syarat, remaja tidak lagi memiliki urgensi patologis untuk mengemis validasi melalui algoritma media sosial (J. H. Kim, 2022).

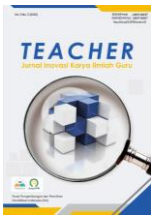
DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, C. T., Hutahaean, E. S. H., & Muzzamil, F. (2026). *The effect of self-control on fear of missing out (FoMO) among Generation Z Roblox players in Bekasi City*, 4(4), 575–581. <https://greenpub.org/IJAM/article/view/1769>
- Aisyah Putri Juniarga, & Nastiti, D. (2025). The influence of conformity and life satisfaction on fear of missing out (FoMO) among students of Muhammadiyah 2 Senior High School Sidoarjo. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 572–584. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.39>
- Al-Nasa'h, M., & Shadid, Y. (2024). Fear of missing out on social media platforms and its relationship to self-esteem among adolescents in Jordan. *Journal of Social Studies Education Research*, 15(1), 119–148. <https://www.jsser.org/index.php/jsser/article/view/5439>
- Alya Auni Mahfuzah, & Agustin, R. W. (2025). Hubungan self-esteem dengan fear of missing out pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Muntilan Kabupaten Magelang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 333–344. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.950>
- Andini, K. D., & Effy Wardati Maryam. (2025). Affiliation needs, loneliness, and fear of missing out (FoMO) in adolescents. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 435–445. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.105>
- Aslan, Y. (2025). Fear of missing out (FoMO) and sleep disturbance as sequential mediators in the relationship between excessive screen time and life satisfaction in Turkish young adults. *BMC Public Health*, 25(1), 3248. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24547-6>
- Dewi, E., Laila, H., Kurniyawan, E., Wuryaningsih, E., & Erlando, R. (2025). The relationship between fear of missing out (FoMO) and self-esteem in middle adolescents. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 7, 82–98. <https://doi.org/10.20473/pnj.v7i2.76223>
- Dună (Bratu), R., & Ioana Garabet, B. (2025). The relationship between social network use,





- self-esteem, and school procrastination in adolescents mediated by the FoMO. *Educattia* 21, 31, 324–334. <https://doi.org/10.24193/ed21.2025.31.35>
- Faizah, H. N., Basuki, H. O., Suhartono, S., & Adawiyah, I. R. (2025). The relationship between self-esteem and fear of missing out (FoMO) in adolescents aged 17–18 years. *Holistic Journal of Nursing Studies*, 1(2), 70–75. <https://doi.org/10.64621/hjns.v1i2.28>
- Giancola, M., Mari, E., Palmiero, M., Burrari, J., Quaglieri, A., Lausi, G., Cordellieri, P., Frascchetti, A., Giannini, A. M., & Piccardi, L. (2025). Adolescence and online vulnerability: The role of fear of missing out (FoMO): A cross-sectional study during the third wave of the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*, 20(9), e0332147. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0332147>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Hasibuan, M. Y. M., & Sabarrudin. (2025). Dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja: Analisis temuan terbaru tentang kecemasan, depresi, dan FOMO. *YASIN: Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 5(6), 5722–5737. <https://doi.org/10.58578/yasin.v5i6.7775>
- Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., & Tianmin, Z. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 20(9), e0329466. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466>
- Kim, J. H. (2022). Parental support and problematic smartphone use: A serial mediating model of self-esteem and fear of missing out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13). <https://doi.org/10.3390/ijerph19137657>
- Latupeirissa, A., & Wijono, S. (2022). Self-Esteem dengan Self-Presentation pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 226-234. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.200>
- Man, D. I., Progo, K., Pengguna, R., & Sosial, M. (2024). *FoMO pada remaja pengguna media sosial program studi psikologi*.
- Mubarak, R. A. (2025). Dampak fenomena fear of missing out (FOMO) terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Kajian Sosial Humaniora*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.63082/jksh.v2i1.26>
- Niu, G., Yao, L., Wu, L., Tian, Y., Xu, L., & Sun, X. (2020). Parental phubbing and adolescent problematic mobile phone use: The role of parent-child relationship and self-control. *Children and Youth Services Review*, 116, 105247. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105247>
- Paramitha, T. K., & Aji, S. (2026). Self-Regulation, Self-Efficacy, Fear Of Missing Out (Fomo), Dan Hasil Belajar Ipa: Analisis Korelasional Dan Komparatif Pada Siswa Smp. *Secondary: Jurnal Inovasi Pendidikan Menengah*, 6(2), 412–425. <https://doi.org/10.51878/secondary.v6i2.9611>
- Purba, P. A., & Metia, C. (2025). FoMO in the digital age: A study of self-esteem and social media effects on North Sumatran youth. *Ascarya: Journal of Islamic Science, Culture and Social Studies*, 5(1), 117–128. <https://doi.org/10.53754/iscs.v5i1.764>
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I. M., Suraharta, I. M., & Jaya, I. I. (2024). *No title*, 2(3), 306–312. <https://doi.org/10.22460/fokus.v9i3>
- Rochim, F. N., Heru, H., Suryanti, S., Putro, E. A., Jl, A., Pemuda, S., Banjarsari, K., & Surakarta, K. (2024). Hubungan antara fear of missing out (FOMO) dengan perilaku phubbing pada remaja awal di SMP Negeri 3 Tasikmadu Karanganyar 2023/2024.



Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan, 2(5), 149–157.

<https://journal.appisi.or.id/index.php/risoma/article/view/322>

Sarwili, I., Solehudin, S., & Lestari, M. D. (2025). Fear of missing out (FOMO) dan self-compassion: Seberapa besar hubungannya dengan harga diri siswa SMP. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(3), 7768–7775.

<https://doi.org/10.31004/riggs.v4i3.3177>

Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536.

<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>

Siti, A., & Hazim, H. (2025). The relationship between self-esteem and fear of missing out (FoMO) in K-pop fandom social media users. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 40–54. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.41>

Tetteng, B., Wirawan, H., Rahma, N., & Meizara Puspita Dewi, E. (2026). The moderating role of social media usage in the relationship between self-confidence and fear of missing out among high school students. *Cogent Psychology*, 13(1).

<https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2604330>