

Hubungan *Self-Esteem* dan *Peer Pressure* terhadap *Fear Of Missing Out (Fomo)* Generasi Z Pengguna Media Sosial Tiktok

Amelia Elisa Herawati¹, Suharni², Ratih Christiana³

**¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun
email: ameliaherawati45@gmail.com**

**²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun
email: harnibk@unipma.ac.id**

**³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun
email: ratihchristiana@unipma.ac.id**

Kata Kunci / Keywords	Abstrak / Abstract
<i>Fear of Missing Out (FOMO), Generasi Z, Peer pressure, Self-esteem, TikTok</i>	Platform video pendek seperti TikTok kini menjadi ruang interaksi sosial sehari-hari yang mendorong penggunaannya mengikuti tren dan aktivitas yang sedang digandrungi. Namun, pemakaian yang terlalu intensif juga dapat menimbulkan konsekuensi psikologis, salah satunya fear of missing out (FOMO), yakni rasa cemas karena merasa tertinggal informasi atau tren tertentu. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara self-esteem dan peer pressure dengan FOMO pada generasi Z pengguna TikTok di SMA Negeri 1 Madiun, didorong oleh kekhawatiran bahwa tingginya intensitas penggunaan TikTok pada generasi ini dapat meningkatkan kerentanan terhadap FOMO. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, dan sampel diambil melalui teknik simple random sampling. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-esteem berkorelasi signifikan dan kuat dengan FOMO, sementara peer pressure menunjukkan hubungan yang lebih kuat lagi dan sangat signifikan dengan FOMO. Secara bersama-sama, kedua variabel tersebut mampu memprediksi FOMO secara signifikan dan menjelaskan 82,9% variasinya, sedangkan 17,1% sisanya dijelaskan oleh faktor di luar penelitian ini. Secara keseluruhan, peer pressure terbukti menjadi pendorong FOMO yang lebih besar dibandingkan self-esteem pada generasi Z pengguna TikTok tersebut.
<i>Fear of Missing Out (FOMO), Generation Z, Peer pressure, Self-esteem, TikTok</i>	<i>Short-video platforms such as TikTok have turned into everyday spaces for social interaction, pushing users toward the latest trends and popular activities. Yet frequent use of the platform can also carry psychological costs, one of which is Fear of Missing Out (FOMO) — the anxious sense of missing information, experiences, or ongoing trends. This study set out to test how self-esteem and peer pressure relate to FOMO among Generation Z TikTok users at SMA Negeri 1 Madiun, motivated by concerns that heavy TikTok use within this generation may heighten their vulnerability to FOMO. A quantitative, correlational design was applied, with participants drawn through simple random sampling. Results show that self-esteem correlates significantly and strongly with FOMO, while peer pressure shows an even stronger, highly significant association with FOMO. Taken together, the two variables significantly predict FOMO and account for 82.9% of its variance, leaving 17.1% explained by factors outside this study. Overall, peer pressure emerges as the more influential driver of FOMO than self-esteem among Generation Z TikTok users.</i>

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah cara generasi Z berkomunikasi, berinteraksi, dan membangun identitas dirinya. Perkembangan teknologi internet melahirkan berbagai platform media sosial yang memudahkan siapa pun untuk berbagi maupun mengakses informasi tanpa batasan waktu (Fitri dkk., 2024). Di antara sekian banyak platform yang beredar, TikTok tampil sebagai media sosial berbasis video pendek yang paling digemari generasi Z, sebab menghadirkan tren, tantangan, dan konten yang disesuaikan dengan minat penggunanya melalui sistem algoritma. Intensitas pemakaian media sosial yang tinggi — bahkan melebihi tiga jam setiap harinya (Fahira, 2024) — berpotensi memicu beragam persoalan psikologis, salah satunya fear of missing out (FOMO), yaitu perasaan cemas serta takut tertinggal informasi atau aktivitas yang tengah dijalani orang lain.

FOMO dapat dipahami sebagai kekhawatiran yang meresap bahwa orang lain sedang menikmati pengalaman berharga saat diri sendiri tidak turut berada di dalamnya (Mufidah dkk., 2023). Pada generasi Z, kondisi ini terasa semakin kuat karena mereka tumbuh dalam ekosistem digital yang sarat perbandingan sosial, seperti jumlah like, komentar, maupun penonton. Tampilan konten TikTok berupa gaya hidup, capaian, atau tren tertentu dapat memunculkan tekanan psikologis tatkala seseorang merasa dirinya kurang sepadan dengan orang lain (Mandas & Silfiyah, 2022). Bila dibiarkan berkepanjangan, FOMO berpotensi menurunkan rasa percaya diri, memicu ketergantungan pada media sosial, hingga menimbulkan gangguan kesehatan mental lainnya (Elhai dkk., 2020).

Salah satu faktor internal yang diduga terkait dengan timbulnya FOMO adalah self-esteem, yakni cara seseorang memandang, menghargai, dan menilai dirinya sendiri. Orang dengan self-esteem yang rendah cenderung kerap membandingkan diri dengan orang lain dan sangat mengharapkan pengakuan sosial, sehingga lebih mudah merasa cemas saat menyaksikan aktivitas orang lain di TikTok (Istiqomah & Wahyudi, 2024). Di samping faktor internal tersebut, terdapat pula faktor eksternal berupa peer pressure, yaitu tekanan dari lingkungan pertemanan yang mendorong seseorang menyesuaikan sikap, nilai, maupun perilakunya demi bisa diterima dalam kelompok. Desakan untuk terus mengikuti tren membuat seseorang merasa harus senantiasa aktif di TikTok; apabila tertinggal, ia berisiko dianggap kurang bergaul atau kurang diterima kelompoknya, yang pada gilirannya memperkuat munculnya FOMO (Mufarida & Santosa, 2024).

Sejumlah penelitian sebelumnya memperlihatkan hasil yang belum sepenuhnya seragam mengenai kaitan self-esteem dengan FOMO, sementara peer pressure secara relatif konsisten dilaporkan berperan besar dalam mendorong perilaku bermasalah terkait media sosial pada remaja, termasuk kecenderungan kecanduan TikTok (Puspitasari & Tama, 2021). Perbedaan hasil tersebut menandakan perlunya kajian lanjutan yang menguji kedua faktor tersebut secara bersamaan pada konteks populasi tertentu. Berdasarkan hal itu, penelitian ini disusun untuk mengetahui: (1) hubungan self-esteem terhadap FOMO, (2) hubungan peer pressure terhadap FOMO, dan (3) hubungan self-esteem dan peer pressure secara bersama-sama terhadap FOMO pada generasi Z pengguna media sosial TikTok di SMA Negeri 1 Madiun. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pijakan dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang relevan guna membantu peserta didik menghadapi tantangan psikologis di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, dengan tujuan menguji hubungan antara self-esteem (X1) dan peer pressure (X2) terhadap fear of missing out (FOMO) (Y), tanpa memberikan perlakuan maupun intervensi apa pun terhadap partisipan (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Madiun yang masih aktif memakai media sosial TikTok, dengan jumlah total 329 siswa. Dari populasi tersebut, ditetapkan 73 siswa sebagai sampel melalui teknik pengambilan sampel acak sederhana. Teknik ini dipilih karena memberi peluang

yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai responden, mengingat seluruh populasi memiliki karakteristik yang relatif serupa selaku pengguna aktif TikTok.

Pengumpulan data dilaksanakan melalui angket tertutup berskala Likert dengan empat pilihan jawaban, yakni sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Creswell, 2021). Instrumen self-esteem dikembangkan dari enam indikator menurut teori Branden (1994), yaitu kesadaran diri, penerimaan diri, tanggung jawab pribadi, ketegasan diri, hidup dengan tujuan, dan integritas diri. Instrumen peer pressure disusun berdasarkan lima indikator dari teori Santrock dkk. (2003), meliputi konformitas kelompok, kebutuhan penerimaan sosial, ketergantungan pada kelompok, perubahan sikap akibat pengaruh teman, dan rasa takut ditolak atau dikucilkan. Instrumen FOMO dibangun dari enam indikator menurut teori Przybylski dkk. (2013), yaitu kecemasan akan ketinggalan informasi, hasrat untuk selalu terhubung, perbandingan sosial, ketergantungan pada media sosial, ketidakpuasan terhadap kehidupan pribadi, serta dorongan mengikuti aktivitas orang lain. Pengujian validitas memakai korelasi Product Moment, sedangkan reliabilitas diuji melalui Cronbach's Alpha. Ketiga instrumen terbukti reliabel, dengan nilai Cronbach's Alpha berturut-turut 0,736 untuk self-esteem, 0,825 untuk peer pressure, dan 0,857 untuk FOMO.

Pengolahan data dibantu dengan perangkat lunak SPSS versi 25 melalui beberapa tahap, mulai dari uji prasyarat — meliputi uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan uji multikolinearitas — hingga dilanjutkan dengan analisis regresi linear berganda, uji korelasi parsial untuk mengetahui keterkaitan tiap variabel bebas terhadap FOMO, serta uji korelasi berganda guna menguji hubungan kedua variabel bebas secara serentak terhadap FOMO.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 73 responden yang merupakan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Madiun. Ditinjau dari segi usia, terdapat 33 responden (45,2%) berusia 15–16 tahun dan 40 responden (54,8%) berusia 17–18 tahun. Dari sisi gender, responden laki-laki berjumlah 30 orang (41,1%) sementara perempuan 43 orang (58,9%). Ditinjau dari asal kelas, responden kelas XI-1 berjumlah 36 orang (49,3%) dan kelas XI-2 berjumlah 37 orang (50,7%), sehingga distribusi responden pada kedua kelas tergolong seimbang.

Tabel 1. Deskripsi Statistik dan Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Min	Maks	Mean	SD	Kategori
<i>Self-esteem</i> (X1)	40	91	77,74	8,854	Sedang
<i>Peer pressure</i> (X2)	40	88	71,70	10,544	Sedang
FOMO (Y)	41	92	70,01	11,626	Sedang

Data pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa ketiga variabel penelitian berada pada kategori sedang, dengan rerata self-esteem sebesar 77,74, peer pressure sebesar 71,70, dan FOMO sebesar 70,01. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum responden belum berada pada taraf FOMO yang mengkhawatirkan, meski tetap layak menjadi perhatian.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diterapkan sejumlah uji prasyarat. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menghasilkan angka signifikansi 0,083, lebih besar dari 0,05, yang berarti data berdistribusi normal. Uji linearitas memperlihatkan nilai signifikansi deviasi dari linearitas sebesar 0,051 pada hubungan self-esteem dengan FOMO dan 0,785 pada hubungan peer pressure dengan FOMO; kedua nilai tersebut berada di atas 0,05, sehingga kedua variabel bebas memiliki hubungan linear dengan FOMO. Sementara itu, uji multikolinearitas menghasilkan nilai Tolerance

0,564 (lebih besar dari 0,10) dan VIF 1,774 (lebih kecil dari 10), yang menunjukkan tidak terdapat korelasi tinggi antarvariabel bebas sehingga model regresi layak digunakan untuk analisis selanjutnya.

Analisis regresi linier berganda menghasilkan nilai R sebesar 0,911 dan R Square (R^2) sebesar 0,829, yang bermakna bahwa self-esteem dan peer pressure secara bersamaan menyumbang 82,9% terhadap FOMO, sedangkan 17,1% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Persamaan regresi yang dihasilkan adalah $Y = -2,640 + 0,018X_1 + 0,994X_2$, yang mengindikasikan bahwa peer pressure (koefisien 0,994) menyumbang kontribusi jauh lebih besar terhadap FOMO dibandingkan self-esteem (koefisien 0,018).

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Parsial dan Berganda

Hubungan Variabel	Koefisien Korelasi (r/R)	Sig.	Kategori	Keterangan
<i>Self-esteem (X1) → FOMO (Y)</i>	0,609	0,000	Kuat	Signifikan
<i>Peer pressure (X2) → FOMO (Y)</i>	0,911	0,000	Sangat Kuat	Signifikan
<i>X1 dan X2 (simultan) → FOMO (Y)</i>	0,911 (R)	0,000	Sangat Kuat	Signifikan

Tabel 2 memperlihatkan bahwa ketiga hipotesis penelitian ini diterima. Uji korelasi parsial menunjukkan bahwa self-esteem berhubungan cukup kuat dan bermakna dengan FOMO ($r = 0,609$; Sig. $0,000 < 0,05$), sedangkan peer pressure berhubungan sangat kuat dan bermakna dengan FOMO ($r = 0,911$; Sig. $0,000 < 0,05$). Uji korelasi berganda juga menunjukkan bahwa self-esteem dan peer pressure secara bersamaan berhubungan sangat kuat dan signifikan dengan FOMO, dengan nilai R sebesar 0,911.

Temuan ini menghadirkan gambaran yang cukup menarik: self-esteem dan peer pressure sama-sama berhubungan signifikan dengan FOMO, tetapi dengan tingkat keeratan yang berbeda. Peer pressure tampak sebagai faktor yang paling menonjol. Sebagai remaja yang sedang berada pada fase transisi, siswa memiliki kecenderungan kuat untuk merasa menyatu dan diterima oleh kelompok pertemanannya, sementara TikTok terus-menerus menyajikan tren dan tantangan baru secara real-time. Ketika muncul semacam tuntutan tak tertulis untuk mengikuti tren tersebut, siswa yang tertinggal berisiko menghadapi konsekuensi sosial, misalnya dianggap kurang bergaul, sehingga ketakutan akan ditolak lingkungan mendorong ketergantungan pada persetujuan kelompok dan turut memperkuat indikator FOMO, seperti kecemasan akan ketinggalan informasi dan hasrat untuk selalu terhubung.

Di sisi lain, hubungan self-esteem dengan FOMO memang tergolong kuat, tetapi relatif lebih lemah dibandingkan peer pressure. Kondisi ini mengindikasikan bahwa rasa percaya diri siswa belum berfungsi secara optimal sebagai pelindung internal dari dampak FOMO, sebab dorongan mencari pengakuan sosial dari teman sebaya cenderung lebih dominan. Temuan ini senada dengan Urifan dan Pravesti (2025) yang menyatakan bahwa hubungan harga diri dengan FOMO pada siswa SMA kerap tidak konsisten akibat perkembangan emosional remaja yang masih labil, serta dengan Leijse dkk. (2023) yang mendapati bahwa tekanan lingkungan sosial lebih prediktif terhadap perilaku digital berisiko dibandingkan faktor evaluasi diri secara internal. Hasil ini turut memperkuat temuan Gori dkk. (2023) dan Xu dkk. (2023) yang mengungkap keterkaitan erat antara self-esteem dan peer pressure dalam menjelaskan perilaku bermedia sosial pada remaja.

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Oleh karena peer pressure terbukti menjadi faktor paling dominan, upaya pencegahan FOMO sebaiknya diarahkan pada penguatan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan sosial, misalnya lewat layanan bimbingan kelompok yang membahas asertivitas dan pengelolaan

pengaruh teman sebaya, tanpa mengesampingkan pentingnya penguatan self-esteem siswa secara menyeluruh.

SIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa self-esteem memiliki hubungan yang bermakna dengan fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial TikTok, dengan tingkat hubungan yang tergolong kuat. Di sisi lain, peer pressure juga menunjukkan hubungan yang bermakna dengan FOMO, bahkan dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat. Hasil analisis simultan memperlihatkan bahwa self-esteem dan peer pressure secara bersama-sama berhubungan secara signifikan dengan FOMO. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut turut berkontribusi terhadap munculnya FOMO pada generasi Z pengguna TikTok, dengan peer pressure sebagai faktor yang menyumbang kontribusi lebih besar dibandingkan self-esteem. Dengan demikian, ketiga hipotesis penelitian ini dinyatakan diterima, dan peer pressure terbukti lebih dominan dibandingkan self-esteem dalam memicu kecenderungan FOMO pada generasi Z pengguna TikTok di SMA Negeri 1 Madiun. Temuan ini menegaskan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan asertivitas dan pengelolaan tekanan teman sebaya, tanpa mengabaikan penguatan self-esteem siswa secara umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, N., & Wiyono, B. B. (2020). Studi mengenai kecanduan internet dan fear of missing out (FOMO) pada siswi di SMK Negeri 1 Driyorejo. Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Bella, D., & Annisa, F. (2021). Hubungan intensitas penggunaan Instagram dengan fear of missing out (FOMO) pada emerging adulthood di Kota Jambi pada masa pandemi Covid-19. Doctoral dissertation, Universitas Jambi.
- Branden, N. (1994). The six pillars of self-esteem. New York: Bantam Books.
- Creswell, J. W. (2021). Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Christiana, R., Mahmudi, I., Kurniawan, N. A., & Ardiawan, D. (2025). 7 jurus BK hebat: Implementasi pada BK PAUD/RA. Manggu Makmur Tanjung Lestari.
- Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FOMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>
- Fahira, G. A. (2024). Hubungan self-esteem dengan fear of missing out pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 8(3), 610–617.
- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh self-esteem terhadap fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 4, 1–21.
- Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2023). The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, 107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>
- Istiqomah, E. F., & Wahyudi, A. (2024). The impact of FOMO on the hedonism attitude of generation Z in Islamic consumption behavior. *Al-Amwal*, 16(2), 178–192. <https://doi.org/10.70095/alamwal.v>
- Kadafi, A., Dewi, N. K., Wardani, S. Y., Kholifah, N., & Fatmawati, C. F. (2026). Preventing stunting in adolescents through religious-based peer guidance. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(3), 2797–2805. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.8008>

- Leijse, M. M. L., Koning, I. M., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2023). The influence of parents and peers on adolescents' problematic social media use revealed. *Computers in Human Behavior*, 143, 107705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107705>
- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 19–27.
- Mufarida, D. A. Al, & Santosa, R. P. (2024). Hubungan antara self control dengan fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial TikTok. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 194–205.
- Mufidah, W., Nursanti, E., & Darul, U. (2023). Fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah*, 46–57.
- Mulyono, B. H. (2017). Pengaruh FOMO terhadap social connectedness yang dimediasi oleh penggunaan media sosial. *Jurnal Empati*, 1(2), 1190–1198.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Puspitasari, A., & Tama, M. M. L. (2021). Konformitas teman sebaya terhadap kecenderungan kecanduan TikTok pada komunitas remaja di Seberang Ulu 2 Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2).
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* (9th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sawaludin, N., Kadafi, A., & Christiana, R. (2026). The effectiveness of behavioral contract group counseling in improving the discipline of 11th-grade students at Pilangkenceng State High School, Madiun Regency. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 7(2). <https://doi.org/10.32806/jkpi.v7i2.1816>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharni, S., Kadafi, A., & Pratama, B. D. (2023). Kolaborasi membangun karakter anak berkebutuhan khusus sekolah dan orang tua di SLBN Sambirejo. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 2(1), 161–167. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i1.1740>
- Urifan, M. F., & Pravesti, C. A. (2025). Hubungan antara self-esteem dengan fear of missing out (FoMO) siswa SMA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 1236–1246.
- Xu, X., Han, W., & Liu, Q. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in Public Health*, 11, 1115661. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1115661>