AKADEMIK E-ISSN 2774-8863
Jurnal Mahasiswa Humanis
Vol. 6, No. 1, Januari 2026

Pengaruh Tingkat Self-Esteem dan Fear of Missing Out (FoMo) terhadap Kondisi Psychological Well-Being pada Siswa SMK X Bandung

Azzahra Putri Gumilar[1], Rifqi Farisan Akbar[2]
Universitas Indonesia Membangun, Indonesia
rifqi.farisan@inaba.ac.id[2]
E-mail Korespondensi : azzahraputrigumilar@student.inaba.ac.id[1]

Submitted: 18th Sept 2025 | **Edited**: 26th Dec 2025 | **Issued**: 01st Jan 2026

Cited on: Gumilar, A. P., & Akbar, R. F. (2026). Pengaruh Tingkat Self-Esteem dan Fear of Missing Out (Fomo) terhadap Kondisi Psychological Well-Being pada Siswa SMK X Bandung. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis, 6*(1), 545-557.

ABSTRACT

The rapid growth of social media use among vocational high school students has increased concerns about psychological well-being, particularly in relation to self-esteem and Fear of Missing Out (FoMO). Students are increasingly exposed to social comparison and digital pressure, which may affect their mental functioning. This study aims to examine the relationships between self-esteem, FoMO, and psychological well-being among vocational high school students in Bandung. A quantitative correlational design was employed, involving 80 students selected through purposive sampling. Data were collected using standardized self-esteem, FoMO, and psychological well-being scales, and analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and classical assumption testing. The results indicate that self-esteem is positively and significantly correlated with psychological well-being, while FoMO shows a strong negative correlation with psychological well-being. In addition, self-esteem is found to be negatively associated with FoMO. These findings suggest that self-esteem functions as a protective factor, whereas FoMO acts as a psychological risk factor for students' well-being. The study highlights the importance of strengthening internal psychological resources and managing digital-related anxiety to support students' psychological well-being in the context of increasing social media exposure.

Keywords: Self-esteem, Fear of Missing Out, Psychological Well-being, Vocational Students, Social Media

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dan media sosial telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, khususnya dalam cara mereka berinteraksi, membangun identitas diri, dan menilai keberhargaan personal. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja sering kali disertai dengan meningkatnya tekanan sosial, kebutuhan akan validasi, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara berlebihan, yang dapat berdampak pada kondisi psikologis mereka (Twenge et al., 2020). Pada fase perkembangan remaja, individu berada dalam tahap pencarian jati diri

sehingga sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial digital. Keadaan emosional adalah hasil interaksi dari dua komponen, yaitu dorongan fisiologis dan kognisi tentang situasi yang memicu emosi tersebut (Nuradina, et al., 2023)

Salah satu fenomena psikologis yang banyak dikaitkan dengan penggunaan media sosial adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu perasaan cemas atau takut tertinggal dari pengalaman sosial orang lain yang dianggap lebih bermakna. FoMO muncul akibat kebutuhan untuk terus terhubung dan memperoleh pengakuan sosial secara daring (Przybylski et al., 2019). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang tinggi berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis pada remaja dan dewasa muda (Blackwell et al., 2019; Rozgonjuk et al., 2020).

Di sisi lain, self-esteem atau harga diri merupakan faktor internal yang berperan penting dalam pembentukan ketahanan psikologis individu. Remaja dengan self-esteem yang positif cenderung memiliki persepsi diri yang lebih adaptif, kepercayaan diri yang lebih baik, serta kemampuan koping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan sosial dan tuntutan lingkungan (Orth & Robins, 2022). Self-esteem juga terbukti berperan sebagai faktor protektif yang dapat mereduksi dampak negatif kecemasan sosial dan tekanan digital, termasuk FoMO.

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan mental, tetapi juga mencerminkan keberfungsian positif individu dalam kehidupan sehari-hari. Ryff dan Singer (2019) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. Pada konteks pendidikan vokasi, kesejahteraan psikologis siswa menjadi aspek krusial karena siswa SMK dihadapkan pada tuntutan akademik, kesiapan kerja, dan adaptasi terhadap dunia industri serta dinamika sosial digital secara bersamaan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Meskipun kajian mengenai self-esteem, FoMO, dan psychological well-being telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada populasi mahasiswa atau siswa sekolah menengah umum. Penelitian yang secara khusus mengkaji keterkaitan ketiga variabel tersebut pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks Indonesia. Padahal, karakteristik siswa

SMK yang lebih menekankan kemandirian dan kesiapan kerja menuntut kondisi psikologis yang stabil dan adaptif (Sugiyono, 2022).

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, studi ini menjadi penting untuk memahami bagaimana self-esteem dan FoMO berhubungan dengan psychological well-being pada siswa SMK. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis dan program bimbingan konseling di sekolah dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di tengah intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi (Rozgonjuk et al., 2020).

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara self-esteem, Fear of Missing Out (FoMO), dan psychological well-being pada siswa SMK. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran self-esteem sebagai faktor pendukung kesejahteraan psikologis serta FoMO sebagai faktor risiko dalam konteks kehidupan digital remaja.

LANDASAN TEORI

Self-Esteem

Self-esteem adalah penilaian yang dilakukan oleh individu serta kebiasaan dalam memandang dirinya sendiri, khususnya dalam hal penerimaan atau penolakan diri, serta tingkat keyakinan individu terhadap kemampuan, kebermaknaan, keberhasilan, dan nilai dirinya (Akbar, et al., 2023). Dalam konteks remaja, self-esteem berperan penting dalam pembentukan identitas diri serta kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan lingkungan yang semakin kompleks. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa self-esteem yang positif berkaitan erat dengan stabilitas emosi, regulasi diri yang lebih baik, serta tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Nguyen et al., 2019; Moksnes & Reidunsdatter, 2019).

Self-esteem umumnya terbentuk melalui interaksi antara faktor internal dan eksternal, termasuk pengalaman sosial, dukungan lingkungan, serta proses perbandingan sosial. Remaja dengan self-esteem yang tinggi cenderung memiliki persepsi diri yang lebih adaptif, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dan tuntutan validasi eksternal, khususnya di media sosial (Keles et al., 2020). Sebaliknya, self-esteem yang rendah meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan sosial dan ketidakpuasan diri.

Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan sebagai kondisi psikologis berupa kecemasan yang muncul ketika individu merasa tertinggal dari pengalaman sosial yang dialami orang lain. FoMO berkembang seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial, di mana individu terus-menerus terpapar informasi mengenai aktivitas, pencapaian, dan kehidupan sosial orang lain (Alt, 2020). Paparan ini mendorong dorongan untuk selalu terhubung secara daring, yang dalam jangka panjang dapat menimbulkan kelelahan psikologis.

Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa FoMO berhubungan dengan peningkatan stres, gangguan tidur, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan psikologis (Elhai et al., 2020; Wegmann et al., 2021). Pada remaja, FoMO sering kali diperkuat oleh kebutuhan akan penerimaan sosial dan rasa takut dikucilkan, sehingga menjadikannya faktor risiko penting dalam konteks kesehatan mental.

Psychological Well-Being

Psychological well-being mengacu pada kondisi keberfungsian psikologis yang optimal, yang tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan mental, tetapi juga oleh kemampuan individu untuk menjalani hidup secara bermakna dan produktif. Kesejahteraan psikologis mencakup aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 2019).

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa psychological well-being pada remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti self-esteem dan regulasi emosi berperan dalam memperkuat kesejahteraan psikologis, sementara faktor eksternal seperti tekanan sosial dan penggunaan media digital berlebihan dapat menjadi penghambat (Park et al., 2020). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis perlu dipahami sebagai hasil interaksi dinamis antara karakteristik individu dan lingkungan sosialnya.

Self-Determination Theory sebagai Kerangka Integratif

Self-Determination Theory (SDT) memberikan kerangka konseptual yang relevan untuk menjelaskan hubungan antara self-esteem, FoMO, dan psychological well-being. SDT menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis individu ditentukan oleh pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Ryan &

Deci, 2020). Ketika kebutuhan-kebutuhan ini terpenuhi, individu cenderung memiliki motivasi yang sehat dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Dalam konteks media sosial, FoMO dapat dipahami sebagai manifestasi dari kebutuhan keterhubungan yang tidak terpenuhi secara adaptif. Individu dengan self-esteem rendah cenderung mencari validasi eksternal untuk memenuhi kebutuhan tersebut, sehingga lebih rentan mengalami FoMO (Sørensen et al., 2021). Sebaliknya, individu dengan self-esteem yang tinggi umumnya memiliki pemenuhan kebutuhan psikologis yang lebih stabil, sehingga mampu mengelola tekanan sosial digital secara lebih adaptif.

Hubungan Self-Esteem, FoMO, dan Psychological Well-Being

Berdasarkan kajian teoritis dan temuan empiris, self-esteem berperan sebagai faktor protektif yang mendukung psychological well-being, sementara FoMO berfungsi sebagai faktor risiko yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Self-esteem yang positif membantu individu mengembangkan regulasi emosi dan persepsi diri yang sehat, sehingga mengurangi ketergantungan pada validasi sosial digital (Moksnes & Reidunsdatter, 2019). Sebaliknya, tingkat FoMO yang tinggi dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan menghambat pencapaian kesejahteraan psikologis yang optimal (Elhai et al., 2020).

Dengan demikian, hubungan antara ketiga variabel tersebut bersifat saling terkait dan membentuk suatu kerangka konseptual yang menjelaskan dinamika kesejahteraan psikologis remaja di era digital, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang menghadapi tuntutan akademik dan kesiapan kerja secara bersamaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tiga variabel yang dikaji (Aisy & Akbar, 2025). Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara self-esteem, Fear of Missing Out (FoMO), dan psychological well-being pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh gambaran objektif mengenai hubungan antarvariabel melalui pengukuran numerik dan analisis statistik yang terstandar (Creswell & Creswell, 2019). Desain korelasional dianggap sesuai karena penelitian ini tidak bertujuan memberikan perlakuan tertentu, melainkan mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel yang diteliti.

E-ISSN 2774-8863

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas XII di SMK X Bandung tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 629 siswa. Mengingat populasi yang cukup besar dan adanya kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian, teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan sampel (Wahdah & Akbar, 2025). Kriteria pemilihan sampel meliputi status sebagai siswa aktif, berada pada rentang usia remaja (15-18 tahun), serta memiliki intensitas penggunaan media sosial minimal dua jam per hari. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel sebanyak 80 siswa. Penggunaan purposive sampling dinilai tepat karena memungkinkan peneliti memperoleh responden yang memiliki karakteristik sesuai dengan fenomena yang diteliti (Etikan, Musa, & Alkassim, 2019).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri atas tiga instrumen utama, yaitu skala self-esteem, skala FoMO, dan skala psychological well-being. Seluruh instrumen diadaptasi dari skala internasional yang telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi, kemudian disesuaikan dengan konteks budaya dan karakteristik responden. Proses adaptasi dilakukan melalui penerjemahan dan penyesuaian bahasa agar mudah dipahami oleh siswa SMK. Penggunaan skala yang telah terstandarisasi bertujuan untuk meningkatkan akurasi pengukuran konstruk psikologis yang diteliti (Indriyani, et al., 2025).

Sebelum analisis utama dilakukan, data diuji kualitasnya melalui uji validitas dan reliabilitas. Validitas item diuji menggunakan korelasi item-total, sedangkan reliabilitas instrumen dinilai menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0{,}70$, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik (Hair et al., 2019). Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh instrumen memenuhi kriteria valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam analisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Tahap awal meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta kecenderungan skor masing-masing variabel, seperti nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Selanjutnya, uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan data memenuhi persyaratan analisis parametrik. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria nilai signifikansi $> 0{,}05$, yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal (Field, 2020).

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara self-esteem, FoMO, dan psychological well-being. Teknik korelasi Pearson dipilih karena data berskala interval dan memenuhi asumsi normalitas. Interpretasi kekuatan hubungan mengacu pada kriteria koefisien korelasi, di mana nilai koefisien yang mendekati ±1 menunjukkan hubungan yang semakin kuat (Pallant, 2020). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik guna memastikan ketepatan dan konsistensi perhitungan.

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian

SMK X Bandung merupakan institusi pendidikan vokasi yang berfokus pada pengembangan kompetensi siap kerja melalui berbagai bidang keahlian seperti Bisnis dan Manajemen, Pariwisata, serta Seni dan Ekonomi Kreatif. Sebagai sekolah yang mengintegrasikan teori dengan praktik kerja industri (PKL), siswa di sekolah ini dihadapkan pada tuntutan performa yang tinggi, yang menjadikannya subjek relevan untuk meneliti kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menganalisis tiga variabel utama: Self-Esteem (X_1), FoMO (X_2), dan Psychological Well-Being (Y). Self-esteem dipahami sebagai evaluasi keberhargaan diri yang mencakup dimensi self-competence (keyakinan akan kemampuan) dan self-liking (penerimaan diri sebagai objek sosial). Sementara itu, FoMO diidentifikasi sebagai kecemasan sosial akibat takut tertinggal momen penting di media sosial, yang dimanifestasikan melalui kebutuhan untuk terhubung, popularitas, kecemasan, dan kecanduan digital.

Kesejahteraan psikologis (Psychological Well-Being) dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel dependen yang mencerminkan keberfungsian positif individu secara utuh. Mengacu pada teori Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan ini tidak hanya berarti bebas dari masalah mental, tetapi juga tercapainya potensi terbaik manusia melalui enam dimensi kunci: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dengan karakteristik SMK X Bandung yang menekankan kemandirian dan kesiapan karier, pemenuhan keenam dimensi PWB ini menjadi sangat krusial agar siswa mampu mengelola tekanan lingkungan, tetap termotivasi, dan memiliki arah hidup yang jelas di tengah tantangan dunia industri dan dinamika sosial digital.

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, self-esteem siswa SMK X Bandung menunjukkan nilai rata-rata sebesar 27,79 dengan simpangan baku 8,597, serta rentang skor antara 13 hingga 40. Angka ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa memiliki tingkat harga diri pada kategori sedang, meskipun terdapat perbedaan yang cukup besar antarindividu. Nilai minimum yang relatif rendah menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki penilaian diri yang kurang positif, sementara nilai maksimum yang tinggi mencerminkan adanya siswa dengan self-esteem yang sangat baik.

Pada variabel Fear of Missing Out (FoMO), diperoleh nilai rata-rata sebesar 43,69 dengan simpangan baku 17,008 dan rentang skor antara 20 hingga 80. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat FoMO siswa berada pada kategori sedang dengan variasi yang cukup lebar, menandakan adanya perbedaan intensitas kecemasan akan ketertinggalan informasi di antara siswa. Sementara itu, psychological well-being memiliki nilai rata-rata sebesar 54,01 dengan simpangan baku 12,379 serta rentang skor antara 26 hingga 66. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kesejahteraan psikologis yang relatif baik, meskipun masih terdapat sejumlah siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dan memerlukan perhatian lebih lanjut.

Uji Validitas dan Realibilitas

Berdasarkan hasil analisis terhadap 80 responden, instrumen penelitian yang digunakan menunjukkan kualitas pengukuran yang sangat baik dan layak untuk digunakan dalam pengujian hipotesis. Seluruh butir pernyataan pada variabel self-esteem, FoMO, dan psychological well-being memiliki nilai koefisien korelasi item-total yang berada pada rentang 0,625 hingga 0,896, yang secara jelas melampaui nilai r kritis sebesar 0,220. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara tepat dan memiliki daya beda yang kuat dalam mengungkap karakteristik psikologis responden.

Selain valid, instrumen penelitian juga menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Nilai Cronbach’s Alpha pada ketiga variabel berada pada kisaran 0,953 hingga 0,976, yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat kuat. Nilai reliabilitas yang jauh di atas batas minimum yang direkomendasikan menunjukkan bahwa instrumen mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan konsisten. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa seluruh skala yang digunakan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang sangat memadai untuk mengukur self-esteem, FoMO, dan psychological well-being secara akurat pada siswa SMK X Bandung.

Uji Normalitas

erdasarkan hasil uji normalitas dengan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov terhadap residual tak terstandarisasi, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200 dengan jumlah sampel sebanyak 80 responden. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari batas $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan bahwa residual model terdistribusi secara normal. Selain itu, nilai statistik uji sebesar 0,080 dengan perbedaan maksimum positif dan negatif yang relatif kecil memperkuat indikasi bahwa sebaran data tidak menyimpang dari distribusi normal.

Terpenuhinya asumsi normalitas ini menunjukkan bahwa data penelitian layak dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik. Dengan demikian, analisis lanjutan seperti uji korelasi dan regresi dapat dilakukan secara sah untuk menguji hubungan serta pengaruh self-esteem dan Fear of Missing Out (FoMO) terhadap psychological well-being pada siswa SMK X Bandung.

Uji korelasi pearson

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antarvariabel dengan arah dan kekuatan hubungan yang konsisten. Self-esteem memiliki korelasi positif yang kuat dengan psychological well-being ($r = 0,740$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi penilaian diri siswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Temuan ini menegaskan peran self-esteem sebagai faktor internal yang mendukung kemampuan individu dalam menjalani fungsi psikologis secara optimal.

Sebaliknya, self-esteem menunjukkan hubungan negatif yang kuat dengan Fear of Missing Out (FoMO) ($r = -0,658$; $p < 0,05$), yang menandakan bahwa siswa dengan tingkat harga diri yang lebih baik cenderung mengalami kecemasan sosial digital yang lebih rendah. Selain itu, FoMO memiliki korelasi negatif yang sangat kuat dengan psychological well-being ($r = -0,867$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO, semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa self-esteem berperan sebagai faktor protektif terhadap

kesejahteraan psikologis, sedangkan FoMO menjadi faktor risiko yang berpotensi menghambat keberfungsian psikologis siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem memiliki hubungan positif yang kuat dengan psychological well-being pada siswa SMK X Bandung. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki penilaian diri positif cenderung mampu menerima diri, menjalin relasi sosial yang sehat, serta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas. Hasil ini sejalan dengan penelitian Moksnes dan Reidunsdatter (2019) yang menemukan bahwa self-esteem berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja, khususnya dalam meningkatkan stabilitas emosi dan kepuasan hidup. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Orth dan Robins (2022), yang menegaskan bahwa self-esteem berperan sebagai sumber daya psikologis utama dalam mendukung fungsi adaptif individu.

Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara self-esteem dan Fear of Missing Out (FoMO). Artinya, siswa dengan self-esteem yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat FoMO yang lebih rendah. Temuan ini mendukung pandangan bahwa individu dengan harga diri yang positif tidak terlalu bergantung pada validasi sosial eksternal untuk mempertahankan rasa berharga dirinya. Hasil ini konsisten dengan penelitian Sørensen et al. (2021), yang menemukan bahwa self-esteem yang rendah merupakan prediktor signifikan meningkatnya FoMO pada remaja. Selain itu, Alt (2020) juga menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri yang baik lebih mampu mengelola tekanan sosial digital secara adaptif.

Temuan paling menonjol dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang sangat kuat antara FoMO dan psychological well-being. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami siswa, semakin rendah kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Elhai et al. (2020) yang mengungkapkan bahwa FoMO berkaitan erat dengan peningkatan kecemasan, stres, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian Wegmann et al. (2021) juga menegaskan bahwa FoMO dapat mengganggu regulasi emosi dan keseimbangan psikologis, terutama pada individu yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Jika ditinjau dari kerangka Self-Determination Theory (SDT), hasil penelitian ini dapat dipahami sebagai konsekuensi dari pemenuhan atau kegagalan pemenuhan

kebutuhan psikologis dasar. Self-esteem yang tinggi mencerminkan terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi dan otonomi, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, FoMO dapat dipandang sebagai indikasi kebutuhan keterhubungan yang tidak terpenuhi secara adaptif, sehingga memicu kecemasan dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2020). Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa tekanan sosial digital dapat berdampak negatif apabila individu tidak memiliki sumber daya psikologis internal yang memadai.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa self-esteem berperan sebagai faktor protektif, sedangkan FoMO bertindak sebagai faktor risiko terhadap psychological well-being siswa SMK. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konseling, untuk mengembangkan program yang berfokus pada penguatan self-esteem serta pengelolaan kecemasan sosial digital. Dengan demikian, intervensi yang tepat diharapkan mampu membantu siswa meningkatkan kesejahteraan psikologisnya di tengah dinamika penggunaan media sosial yang semakin intens.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-esteem dan Fear of Missing Out (FoMO) memiliki peran yang signifikan dalam membentuk psychological well-being siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Hasil analisis mengungkapkan bahwa self-esteem berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, yang mengindikasikan bahwa siswa dengan penilaian diri yang lebih positif cenderung memiliki kemampuan fungsi psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, FoMO menunjukkan hubungan negatif yang kuat dengan psychological well-being, sehingga semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami siswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Selain itu, ditemukan adanya hubungan negatif antara self-esteem dan FoMO, yang menegaskan bahwa self-esteem berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan sosial digital. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa dengan self-esteem yang baik cenderung tidak terlalu bergantung pada validasi sosial dari media sosial, sehingga lebih mampu menjaga keseimbangan psikologisnya. Dengan demikian, self-esteem dan FoMO dapat dipahami sebagai dua faktor yang saling terkait dalam memengaruhi psychological well-being siswa SMK.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan faktor psikologis internal, khususnya self-esteem, serta pengelolaan tekanan sosial digital untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah yang berfokus pada peningkatan harga diri dan kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan terkait media sosial. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel dan desain korelasional, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimental guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Aisy, R. R., & Akbar, R. F. (2025). Pengaruh cyberbullying terhadap social anxiety dan loneliness pada Generasi Z pengguna media sosial X (Twitter) di Kota Bandung. *Ranah Research Journal, 7*(5), 3409-3422.

Akbar, R. F., Ekanesia, P., & Sastri, P. D. (2023). The effectiveness of group therapy in improving self-esteem among female students of the psychology faculty at University X in Bandung. *West Science Interdisciplinary Studies, 1*(6), 338-345.

Alt, D. (2020). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology, 39*(2), 661-671.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2019). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2019). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.

Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors, 101*, 105962.

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2019). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5*(1), 1-4.

Field, A. (2020). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Indriyani, E., Recky, R., Surjaatmadja, S., & Nuradina, K. (2025). Pengaruh motivasi kerja, kompensasi kerja, dan lingkungan kerja fisik terhadap komitmen organisasi karyawan PKWT PT. Puri Makmur Lestari. *Jurnal Economica, 13*(1), 158-162.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79-93.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan nasional kesehatan jiwa remaja Indonesia*. Kemenkes RI.

Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents: Level and stability during adolescence. *Journal of Adolescence, 70*, 136-145.

Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T., & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students. *Asian Journal of Psychiatry, 45*, 95-102.

Nuradina, K., Ekanesia, P., Athallah, S. F., & Mukin, R. (2023). The importance of personal characteristic in shaping positive perceptions of organizational climate in universities. *West Science Interdisciplinary Studies, 1*(9), 721-730.

Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist, 77*(1), 5-17.

Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.

Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2020). Positive psychology: Research and applications. *Annual Review of Psychology, 71*, 625-651.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2019). Fear of missing out and social media engagement: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior, 102*, 1-12.

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of missing out (FoMO) and social media use: Associations with mental health and well-being. *Current Psychology, 39*(3), 1-9.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Intrinsic and extrinsic motivations: Basic needs and well-being*. Guilford Press.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2019). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review, 23*(1), 1-25.

Sørensen, J. K., Østergaard, S. D., & Bech, P. (2021). The relationship between fear of missing out, self-esteem, and well-being among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(6), 1243-1255.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., & Campbell, W. K. (2020). Underestimating digital media harm. *Nature Human Behaviour, 4*(4), 346-348.

Wahdah, N. S., & Akbar, R. F. (2025). Pengaruh adverse childhood experiences dan perceived social support terhadap regulasi emosi remaja pelaku self-injury di Sekolah Menengah Atas X di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Insight, 9*(1), 57-70.

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2021). Online-specific fear of missing out and internet-use expectancies contribute to symptoms of internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports, 13*, 100317.