HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA SMA

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Hikmah Larasati

NIM: 030002200075

UNIVERSITAS TRISAKTI

FAKULTAS KEDOKTERAN

JAKARTA, JUNI 2025

Bidang Ilmu: Komunitas

HUBUNGAN SELF ESTEEM DENGAN FEAR OF MISSING OUT PADA REMAJA SMA

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Hikmah Larasati

NIM: 030002200075

UNIVERSITAS TRISAKTI

FAKULTAS KEDOKTERAN

JAKARTA, JUNI 2025

PERSETUJUAN
Proposal Skripsi

Judul:

HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT* PADA REMAJA SMA

HIKMAH LARASATI
NIM: 0300022200075

Telah disetujui untuk diuji di hadapan
Tim Penguji Proposal Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Kamis, Tanggal 10 Bulan Juli, Tahun 2025

Pembimbing



Dr. dr. Agnes Tineke Waney Rorong, Sp.KJ

NIK: 2602

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul:
HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DENGAN *FEAR OF MISSING OUT*
PADA REMAJA REMAJA SMA

Hikmah Larasati

030002200075

Telah disetujui untuk diuji di hadapan
Tim Penguji Proposal Skripsi
Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Selasa, Tanggal 1, Bulan Juli, Tahun 2025

Pembimbing
Nama : Dr. dr. Agnes Tineke Waney Rorong, Sp.KJ
NIK : 2602

Penguji I
Nama :..... .....
NIK :..... .....

Penguji II
Nama :..... .....
NIK :..... .....

Jakarta, ... 20 .....

Dekan FK Trisakti

Dr. dr. Yenny, Sp.FK
NIK : 2613/0317127401

PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Hikmah Larasati
NIM	: 030002200075
Program Studi	: Sarjana Kedokteran
Alamat Korespondensi	: Kelurahan Cibelok, RT 002/RW 006, Kec. Taman, Kab. Pemalang, Provinsi Jawa Tengah
Telepon / mobile	: 085952802917
E-mail	: hikmahaha09@gmail.com
Judul skripsi	: Hubungan *Self Esteem* dengan *Fear Of Missing Out* pada Remaja SMA

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Pemendiknas No.17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, … Desember 2025

Hikmah Larasati

NIM 030002200075

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI DAN DEKAN iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PROPOSAL SKRIPSI iv
DAFTAR ISI v
DAFTAR TABEL vii
DAFTAR GAMBAR viii
DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Perumusan masalah 2
1.3 Tujuan 2
1.3.1 Tujuan umum 2
1.3.2 Tujuan khusus 2
1.4 Hipotesis 2
1.5 Manfaat 3
1.5.1 Ilmu pengetahuan 3
1.5.2 Profesi 3
1.5.3 Masyarakat 3

BAB II TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI 4
2.1 Remaja 4
2.2 *Self esteem* 5
2.2.1 Definisi *self esteem* 5
2.2.2 Bentuk *self esteem* 5
2.2.3 Strategi mempertahankan *self esteem* 5
2.2.4 Aspek neurobiologi pada *self esteem* 6
2.2.5 Efek dari *low self esteem* 6
2.2.6 Alat ukur *self esteem* 7
2.3 *Fear of missing out* 7
2.3.1 Definisi *fear of missing out* 7
2.3.2 Prevalensi *fear of missing out* 8
2.3.3 Faktor risiko *fear of missing out* 8
2.3.4 Aspek neurobiologi pada *fear of missing out* 9
2.3.5 Efek dari *fear of missing out* 10
2.3.6 Alat ukur *fear of missing out* 10
2.4 Hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* 11
2.5 Ringkasan pustaka 12
2.6 Kerangka teori 14

BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 15
3.1 Kerangka konsep 15
3.2 Variabel 15
3.2.1 Variabel bebas 15
3.2.2 Variabel tergantung 15
3.3 Definisi operasional 16

BAB IV METODE PENELITIAN 17
4.1 Desain penelitian 17
4.2 Lokasi dan waktu penelitian 17
4.3 Populasi dan sampel penelitian 17
4.3.1 Populasi 17
4.3.2 Sampel 17
4.3.3 Besar sampel 18
4.3.4 Cara pemilihan sampel 19
4.4 Bahan dan instrumen penelitian 19
4.4.1 Instrumen *self esteem* 19
4.4.2 Instrumen *fear of missing out* 20
4.5 Analisis data 20
4.5.1 Analisis *univariat* 20
4.5.2 Analisis *bivariat* 21
4.6 Alur penelitian 22
4.7 Etika penelitian 23
4.8 Penjadwalan penelitian 24

DAFTAR PUSTAKA 25
LAMPIRAN 29

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan pustaka 12
Tabel 2. Definisi operasional 16
Tabel 3. Jadwal Penelitian 24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses neurologis dalam respons rasa takut 9
Gambar 2. Kerangka teori 14
Gambar 3. Kerangka konsep 15
Gambar 4. Alur penelitian 22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Persetujuan Orang Tua/Wali 29
Lampiran 2. Lembar *informed consen*t 30
Lampiran 3. Kuesioner data diri 32
Lampiran 4. Kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale* 33
Lampiran 5. Kuesioner F*ear Of Missing Out Scale (FoMOs)* 34
Lampiran 6. *Dummy Table Univariat* 36
Lampiran 7. *Dummy Table Bivariat* 37

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja didefinisikan sebagai fase transisi antara kanak-kanak dan dewasa yang kompleks, karena melibatkan perubahan biologis dan sosial yang dinamis.[1]Perkembangan biologis dan perkembangan fungsi otak pada remaja tidak hanya mempengaruhi pertumbuhan fisik dan pematangan seksual, tetapi juga berdampak pada kapasitas remaja dalam mengatur diri, merencanakan masa depan dan beradaptasi dengan tekanan sosial di sekitarnya.[2,3]

SMA sebagai satuan pendidikan umum diisi oleh peserta didik berusia 16-18 tahun yang berada dalam fase remaja, di mana pada tahap ini mereka dilatih mengembangkan kemampuan berpikir rasional, mengolah informasi secara kritis, dan membentuk kecakapan intelektual melalui berbagai kajian pembelajaran.[4]

Self esteem dipahami sebagai penilaian terhadap diri sendiri yang mencakup sejauh mana individu merasa positif dan bernilai.[5] Aktivitas saraf di otak yang terkait bervariasi menurut konteks; saat menilai diri, area *orbitofrontal cortex* yang memproses emosi lebih aktif, sedangkan dalam penilaian sosial, area kognitif seperti *medial prefrontal cortex* dan *posterior cingulate cortex* lebih dominan.[6] *Self esteem* sedang lebih konsisten dalam memprediksi kesejahteraan mental, dan pada perempuan dilaporkan memiliki tingkat lebih rendah dibanding laki-laki.[7]

Fear of missing out dikaitkan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu, yang tercermin melalui peningkatan emosi negatif, kelelahan, serta gejala fisik.[8]

Aktivasi *orbitofrontal cortex* pada *self esteem dan precuneus* pada *fear of missing out* menunjukkan keterkaitan neurobiologis, khususnya dalam konteks kecemasan sosial dan citra diri.[6,9]

Studi menunjukkan hasil yang beragam; Yang *et al.* menemukan hubungan negative signifikan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* pada remaja akhir, sementara Sintiawan *et al.* tidak menemukan hubungan signifikan, dan Mahfuzah *et al.* melaporkan hubungan negatif yang lemah.[10,11,12]

Perbedaan hasil tersebut menunjukkan hubungan *self esteem* dan *fear of missing out* belum konsisten. Selain itu, mayoritas penelitian dilakukan pada dewasa muda, bukan pada remaja yang sedang mengalami masa transisi penting dalam kehidupan sosial dan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini dianggap penting untuk memperjelas hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* pada remaja SMA.

1.2 Perumusan masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *self esteem* dengan derajat *fear of missing out* pada remaja SMA?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Meningkatkan kesehatan mental remaja dengan menilai hubungan *self esteem* dengan *fear of missing out* pada remaja SMA

1.3.2 Tujuan khusus

- Mengetahui tingkat *self esteem* pada remaja SMA
- Mengetahui derajat *fear of missing out* pada remaja SMA
- Menentukan hubungan *self esteem* dengan *fear of missing out* pada remaja SMA

1.4 Hipotesis

Terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *fear of missing out* pada remaja SMA

1.5 Manfaat

1.5.1 Ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan terhadap pembelajaran mengenai hubungan *self esteem* dengan *fear of missing out* pada remaja SMA.

1.5.2 Profesi

Tenaga kesehatan diharapkan memberikan pelayanan/perawatan yang lebih baik dalam melakukan deteksi dini dan menangani kesehatan mental pada remaja SMA dengan masalah *self esteem* dan *fear of missing out.*

1.5.3 Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat memperoleh akses pelayanan kesehatan mental yang layak agar kesejahteraan remaja dapat meningkat dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

BAB II
TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Remaja

Masa remaja dikenal sebagai tahap transisi dari kanak-kanak dan dewasa, yaitu pada rentang usia 10 hingga 19 tahun, yang ditandai oleh transisi perkembangan fisik, hormonal, seksual, dan psikososial, yang terjadi secara simultan dan dapat memberikan peluang maupun risiko terhadap kesehatan serta kesejahteraan remaja. Sekitar 360 juta remaja atau 20% dari populasi di wilayah Asia Tenggara berada dalam masa transisi.[1]

Masa remaja usia 10-14 tahun ditandai oleh perubahan biologis seperti pertumbuhan tubuh, pematangan seksual, serta perkembangan otak yang secara psikologis, individu cenderung memiliki pengendalian diri yang rendah, mudah terpengaruh, dan belum memiliki orientasi masa depan yang matang.[2,3] Memasuki usia 15-19 tahun, perkembangan otak terus berlanjut, terutama pada *prefrontal cortex* dan konektivitas antarsistem otak mendukung fungsi pengambilan keputusan, orientasi masa depan, dan regulasi diri.[3]

Erik erikson mengembangkan teori perkembangan psikososial dengan pendekatan humanistik dan fenomenologis, sehingga tidak hanya difokuskan pada aspek psikoseksual akan tetapi mencakup seluruh rentang kehidupan manusia dan menyoroti peran penting faktor pendidikan dan sosial dalam perkembangan individu.[13]

SMA dipahami sebagai satuan pendidikaan yang menyelenggarakan pembelajaran umum dengan kurikulum berisi kajian untuk mendorong kemampuan berpikir rasional, berdiskusi kritis, serta mengolah dan menggunakan informasi secara efektif. Adapun siswa SMA umumnya berusia 16-18 tahun, termasuk dalam kategori usia remaja antara 10-19 tahun.[4]

2.2 *Self esteem*

2.2.1 Definisi *self esteem*

Self esteem adalah penilaian subjektif seseorang terhadap nilai atau penghargaan yang ia berikan pada dirinya sendiri sebagai individu.[14]*Self esteem* sering dimaknai sebagai keyakinan bahwa diri sendiri cukup baik, tanpa adanya anggapan bahwa dirinya lebih unggul dari orang lain.[14]

2.2.2 Bentuk *self esteem*

Self esteem terdiri atas dua bentuk utama, yaitu:[15]

1. *Global self esteem* dapat diartikan sebagai evaluasi individu terhadap dirinya secara keseluruhan, mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga, kompeten, tanpa terikat pada situasi tertentu. Konsep *global self esteem* pertama kali diperkenalkan oleh James pada tahun 1980, sebagaimana dijelaskana dalam penelitian yang dilakukan oleh Von Soest.
2. *Domain-spesific self esteem* mengacu pada penilaian diri yang lebih spesifik, seperti kemampuan akademik, relasi sosial, penampilan fisik, atau aspek emosional. Konsep ini dijelaskan secara lebih sistematis oleh Shavelson pada tahun 1967 melalui model hierarkis, yang menekankan pentingnya evaluasi diri pada aspek-aspek tertentu. Konsep ini dikembangkan lebih lanjut dalam penelitian von Soest.

2.2.3 Strategi mempertahankan *self esteem*

Self esteem diketahui dapat dipertahankan melalui penerapan strategi peningkatan citra diri (*self-enchancement)* dan perlindungan diri *(self-protection).* Individu dengan *self esteem* tinggi cenderung menerapkan strategi peningkatan citra diri (Sedikides dan Gregg, dikutip dalam Hepper HG).[16] Sebaliknya, individu dengan *self esteem* rendah dilaporkan memiliki pandangan diri yang lebih realistis

atau dikenal sebagai realisme depresif meskipun negatif (Taylor dan Brown, dikutip dalam Hepper HG.).[16]

2.2.4 Aspek neurobiologi pada *self esteem*

Self esteem berkaitan dengan berbagai fungsi otak, termasuk regulasi emosi dan evaluasi sosial. *Self esteem* tinggi berkaitan dengan konektivitas yang kuat antara *prefrontal cortex* dan *cerebellum*, serta aktivasi *orbitofrontal cortex* saat menilai diri sendiri dan *posterior cingulate cortex* saat menerima umpan balik positif dari lingkungan.[6,17] Aktivasi rendah pada *medial prefrontal cortex* menunjukkan adanya perbedaan antara persepsi diri dan penilaian sosial.[18] Secara fisiologis, individu dengan *self esteem* tinggi menunjukkan kondisi fisik yang lebih baik, hal ini dimediasi *hippocampus* yang berkaitan dengan regulasi stress dan kesejahteraan tubuh.[19]

Self esteem rendah dikaitkan dengan penurunan volume materi abu-abu di area *temporoparietal* dan *cingulate cortex* yang terlibat dalam evaluasi diri dan regulasi emosi.[20]Individu dengan *self esteem* rendah memiliki volume materi abu-abu lebih kecil di area *default mode network*, termasuk *precuneus, posterior cingulate cortex, anterior cingulate cortex,* dan *right temporoparietal junction*. Kondisi ini mencerminkan keterbatasan neurokognitif dalam membentuk citra diri, serta respons yang kurang adaptif.[21]

2.2.5 Efek dari *low self esteem*

Self esteem rendah dipahami sebagai faktor risiko yang dapat memperburuk kualitas hidup dan berbagai gangguan mental.[22]Individu dengan *self esteem* rendah sering mengevaluasi kemampuannya di bawah pencapaian aktual, menunjukkan bias evaluasi diri yang berisiko depresi dan kecemasan.[23]

Self esteem rendah juga berkaitan dengan konsekuensi psikologis, fisik dan sosial yang serius, termasuk depresi, kecemasan, serta dalam

jangka waktu lama dapat berkaitan dengan rendahnya pencapaian pendidikan serta kesehatan mental dan fisik yang buruk.[24] *Self esteem* rendah yang berhubungan dengan kerentanan terhadap gejala depresi juga dimediasi oleh motivasi menghindar dan masalah sosial.[25]

2.2.6 Alat ukur *self esteem*

1. *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* merupakan alat ukur yang dirancang untuk menilai tingkat *self esteem* individu khususnya remaja yang diperkenalkan oleh Rosenberg pada tahun 1965 dan saat ini penggunaannya meluas untuk berbagai kalangan.[26]
2. *Six- item State Self-Esteem Scale (SSES-6)* adalah versi singkat dari *State Self-Esteem Scale (SSES)* yang dikembangkan oleh Webster *et al.* dalam upaya meningkatkan efisiensi pengukuran *self esteem* sementara dalam konteks penelitian dengan waktu terbatas atau pengukuran berulang.[27]
3. *Single-item Self-Esteem Scale (SISE)* merupakan alat ukut *self esteem* yang hanya terdiri atas satu pernyataan eksplisit yaitu *"I Have High Self-Esteem",* SISE terbukti memiliki validitas konstruk yang baik pada populasi dewasa tetapi memiliki validitas rendah pada anak- anak.[28]
4. *Lifespan Self-Esteem Scale (LSE)* dikembangkan untuk mengukur *self esteem* secara global pada individu dari berbagai tahap perkembangan usia. Skala ini didesain khusus agar relevan digunakan sejak usia 5 tahun hingga dewasa lanjut tanpa perlu mengubah bentuk atau struktur *item*.[29]

2.3 *Fear of missing out*

2.3.1 Definisi *fear of missing out*

Fear atau takut menurut DSM V muncul sebagai respon langsung terhadap ancaman nyata atau yang dianggap segera terjadi ditandai dengan aktivasi sistem saraf otonom pikiran tentang bahaya langsung dan dorongan untuk melarikan diri.[30] *Fear of missing out* adalah

gangguan kecemasan yang muncul akibat kekhawatiran akan ketidakhadiran dalam peristiwa baru atau situasi yang berpotensi memberikan keuntungan bagi orang lain.[31,32]

2.3.2 Prevalensi *fear of missing out*

Belum tersedia data resmi mengenai prevalensi *fear of missing out* di Indonesia, namun beberapa studi menunjukkan sebagian remaja telah mengalaminya. Pada 638 remaja di Semarang berusia 16-24 tahun menunjukkan sebanyak 28,9% berada pada tingkat *FOMO* sedang hingga tinggi.[32]Studi pada 226 siswa SMA di Malang menunjukkan 11,06% tinggi, 56,64% sedang, dan 32,30% rendah.[33] Sementara di Bali, 40,7% siswa *mengalami fear of missing out* sedang, disertai gejala kecemasan dan stres berat hingga sangat berat.[34]

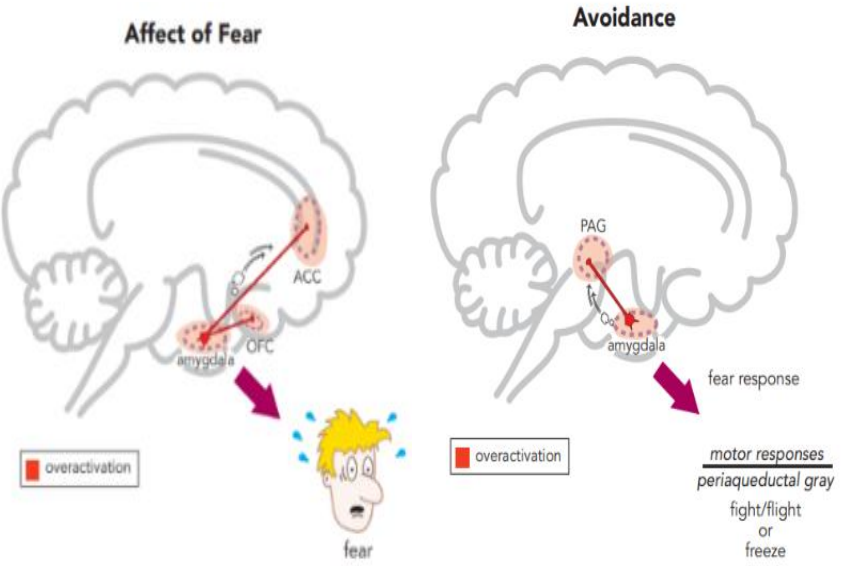
Studi yang melibatkan 1.114 siswa SMA di Jakarta menemukan bahwa 15,3% responden berada pada tingkat fear of missing out tinggi, 66,5% sedang, dan 18,2% pada tingkat rendah.[35]

2.3.3 Faktor risiko *fear of missing out*

Fear of missing out diperkuat oleh kecenderungan seseorang untuk membandingkan diri dengan orang lain *(social comparison)*, serta didukung oleh faktor lain seperti kecanduan media sosial, kesepian, dan perfeksionisme. Dengan kata lain, semakin tinggi intensitas individu dalam membandingkan diri dengan orang lain, semakin besar kemungkinan ia mengalami *fear of missing out*, terutama apabila disertai kesepian, memiliki tuntutan internal untuk tampil sempurna, atau penggunaan media sosial yang berlebihan.[35]

2.3.4 Aspek neurobiologi pada *fear of missing out*

Fear atau rasa takut merupakan reaksi emosional yang mencakup respons perasaan dan respon fisik seperti *fight, flight*, atau *freeze* yang diproses melalui *amygdala.* Struktur ini terhubung dengan *orbitofrontral* cortex dan *anterior cingulate cortex* yang berperan dalam regulasi emosi serta dengan *periaqueductal gray* yang mengatur respon motorik. Aktivasi sistem ini juga dapat memicu reaksi hormonal melalui aktivasi sumbu *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA)* yang meningkatkan kadar kortisol (gambar1).[36]



Gambar 1. Proses neurologis dalam respons rasa takut[36]

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *fear of missing out* tinggi memiliki perbedaan struktur otak, khususnya *precuneus* di hemisfer kanan yang terlibat dalam pemahaman terhadap diri sendiri dan orang lain. Temuan ini menunjukkan bahwa dorongan *fear of missing out* dipicu oleh kebutuhan sosial dan refleksi diri daripada oleh system yang mengatur rasa senang atau kepuasan.[37]

Meskipun demikian, aktivitas media sosial yang berlebihan dapat mengaktifkan amigdala dan jalur ketakukan dalam otak, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap perasaan kesepian dan keterasingan secara sosial yang kemudian hal ini sejalan dengan peran

amygdala dalam merespon rasa takut melalui koneksi ke *prefrontal cortex* dan sumbu *HPA*.[9,36]

2.3.5 Efek dari *fear of missing out*

Fear of missing out berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya depresi, kecemasan, dan stress terutama pada individu yang mengalami kesepian atau penghindaran sosial.[38]*Fear of missing out* juga berperan sebagai faktor risiko signifikan dalam penggunaan alkohol sebagai mekanisme koping, di mana tingkat *fear of missing out* tinggi memungkinan seseorang mengandalkan alkohol untuk meredakan tekanan psikologisnya.[39]

Fear of missing out dipahami sebagai salah satu penyebab awal yang mendorog munculnya perilaku adiktif terhadap sosial media sebab *fear of missing out* mendorong penggunaan media sosial untuk meredakan kecemasan, yang kemudian membentuk keyakinan bahwa penggunaan tersebut sulit dikendalikan.[40]*Fear of missing out* juga berkorelasi signifikan dengan *problematic social networking site use*, *nomophobia*, dan *internet gaming disorder*.[41]

2.3.6 Alat ukur *fear of missing out*

1. *Fear of missing out scale (FoMOs)* dikembangkan oleh Przybylski *et al.*merupakan instrument yang valid dan reliabel untuk mengidentifikasi perbedaan individual dalam tingkat kecemasan bermakna.[31]
2. *Online Fear of missing out Inventory (ON-FoMO)* dikembangkan oleh Settle *et al.* untuk mengukur aspek-aspek spesifik dari *fear of missing out* dalam konteks penggunaan media sosial yang terdiri atas 20 butir pernyataaan yang mewakili empat dimensi utama.[42]
3. *State Fear of Missing Out Inventory (SFoMOI)* dikembangkan oleh Holtte untuk mengukur tingkat kekhawatiran seseorang secara situasional terhadap kemungkinan tertinggal dari

pengalaman menyenangkan sebagai kondisi sementara. Terdiri atas 8 *item* berbasis skala *Likert* 1-6.[43]

2.4 Hubungan antara *self esteem* dengan *fear of missing out*

Self esteem dipahami sebagai diri yang melibatkan proses afektif dan kognitif. Aktivasi pada *orbitofrontal cortex* lebih tinggi saat individu dengan *self esteem* tinggi menilai karakter positif dirinya.[6] Area ini memiliki konektivitas dengan *amygdala* yang memediasi respons emosional seperti rasa takut dan stres.[36] Aktivasi pada jalur ini juga tampak pada individu dengan tingkat *FOMO* tinggi, di mana kecemasan sosial akibat rasa tertinggal dari aktivitas orang lain, seperti di media sosial dapat mengaktifkan sistem emosi di otak termasuk *amygdala*.[9]

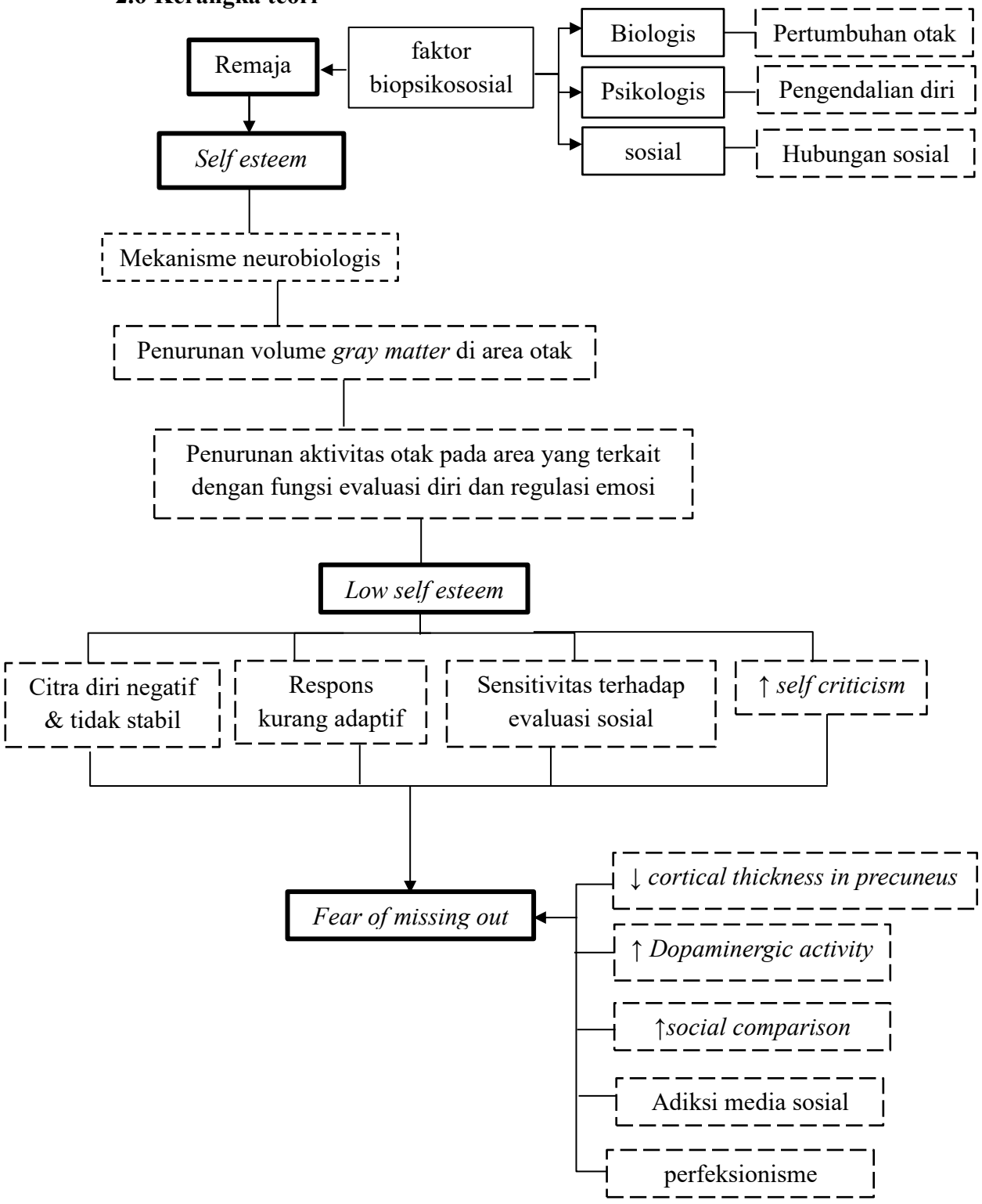
2.5 Ringkasan pustaka

Tabel 1. Ringkasan pustaka

Peneliti	Lokasi penelitian	Studi desain	Subjek studi	Variabel yang diteliti	Lama studi	hasil
Yang *et al.* (2024 [10])	China	*Cross sectional*	17-23 tahun, 806 responden	Variabel bebas: *Self esteem* Variabel tergantung: *Fear of missing out*	Tahun 2024	*Self esteem* berhubungan negatif signifikan dengan *fear of missing out*, dengan r=-0.30, p <0.001
Sintiawan *et al.*(2021)[11]	Indonesia	*Cross sectional*	Siswa SMA kelas 10 dan 11, 154 responden	Variabel bebas: *Self esteem dan self regulation* Variabel tergantung: *fear of missing out*	Tahun 2021	Tidak ada hubungan signifikan antara *self esteem* dengan *fear of missing out*, dengan r=0.069, p=0,395
Mahfuzah AA, *et al.* (2024)[12]	Indonesia	Kuantitatif korelasional	Siswa SMA kelas 10-12, 286 responden	Variabel bebas: *self esteem*	Tahun 2024	*Self esteem* berhubungan negatif signifikan yang tergolong lemah

				Variabel tergantung: *fear of missing out*		dengan *fear of missing out*, dengan r=-0.189; p=0.001
Farida H, *et al.* (2021)[44]	Indonesia	Kuantitatif korelasional	12-23 tahun 384 responden	Variabel bebas: *self esteem* Variabel tergantung: *fear of missing out*	Tahun 2020	Terdapat hubungan positif signifikan yang tergolong lemah antara *self esteem* dengan *fear of missing out*, dengan r=0.103, p=0.044

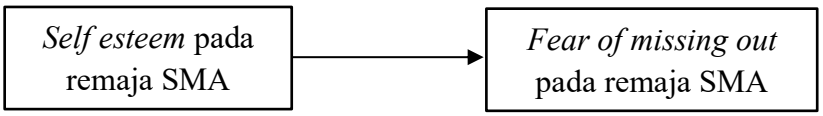
2.6 Kerangka teori



Gambar 2. Kerangka teori

BAB III
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka konsep



Gambar 3. Kerangka konsep

3.2 Variabel

3.2.1 Variabel bebas

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *self esteem.*

3.2.2 Variabel tergantung

Variabel tergantung pada penelitian ini adalah *fear of missing out*

3.3 Definisi operasional

Tabel 2. Definisi operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Pengukuran	Referensi
Remaja SMA	Remaja SMA adalah peserta didik yang berada pada rentang usia 16-18 tahun.	Kartu pelajar, kuesioner data diri	Wawancara	Remaja SMA usia 16-18 tahun	Skala rasio	Kemendikbud, 2017[4]
Self esteem	*Self esteem* adalah penilaian subjektif seseorang terhadap nilai atau penghargaan yang ia berikan pada dirinya sendiri sebagai individu.	*Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*	Kuesioner	Skor 26-30: tinggi Skor 15-25: normal Skor <15: rendah	Skala ordinal	Alwi dan Razak (2022)[46]
Fear of missing out	*Fear of missing out* adalah gangguan kecemasan akibat kekhawatiran akan ketidakhadiran dalam peristiwa baru atau situasi yang berpotensi menguntungkan bagi orang lain.	*Fear of missing out scale (FOMOs)*	Kuesioner	Skor 36-≥45: tinggi Skor ≤26-35: rendah	Skala ordinal	Kaloeti, *et al.*, 2021[32]

BAB IV
METODE PENELITIAN

4.1 Desain penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode analitik observasional dengan desain *cross-sectional* atau potong lintang yaitu suatu jenis penelitian dengan menganalisis data yang dilakukan selama satu titik waktu.

4.2 Lokasi dan waktu penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMAN 89 Jakarta pada bulan Agustus-November 2025.

4.3 Populasi dan sampel penelitian

4.3.1 Populasi

Populasi dari penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan siswa-siswi kelas X, XI, dan XII di SMAN 89 Jakarta yang berusia antara 16-18 tahun.

4.3.2 Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 89 Jakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dan eksklusi penelitian ini sebagai berikut:

1. Kriteria inklusi:
   a. Remaja usia 16-18 tahun yang merupakan siswa-siswi kelas X-XII di SMAN 89 Jakarta
   b. Bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi *informed consent*
2. Kriteria eksklusi:

   Memiliki riwayat gangguan mental berat psikotik, bipolar, kecemasan, dan depresi yang diketahui dengan cara mengisi kuesioner pendahuluan

4.3.3 Besar sampel

Jumlah sampel diperoleh dengan menerapkan rumus estimasi proporsi untuk populasi infinit (tidak terbatas), kemudian dilakukan penyesuaian melalui koreksi guna mempertimbangkan populasi finit (terbatas).

a. Rumus populasi infinit

$$n_o = \frac{Z^2 \times P \times q}{d^2}$$

$$n_o = \frac{1{,}96^2 \times 0{,}153 \times (1 - 0{,}153)}{(0{,}05)^2} = 199{,}13 = 199$$

Dengan

n_o : besar sampel optimal yang dibutuhkan

Z : 1,96 (tingkat kepercayaan 95%)

P : proporsi kejadian atau prevalensi subjek yang mengalami peristiwa yang diteliti (*fear of missing out*= 15,3%)[35]

q : prevalensi subjek yang tidak mengalami peristiwa yang akan diteliti, q=1-P

d : 0,05 (akurasi dari kepekaan pengukuran/*margin of error*)

b. Rumus populasi finit

$$n = \frac{n_o}{1 + \frac{n_o}{N}}$$

Dengan

n : besar sampel yang ditentukan untuk populasi finit

n_o: besar sampel dari populasi infinit

N : jumlah populasi sebenarnya (jumlah populasi= 630)

Jika dimasukan ke dalam rumus dengan jumlah populasi infinit, maka akan diperoleh hasil besar sampel minimal sebagai berikut:

$$n = \frac{199}{1 + \frac{199}{630}} = 151{,}23 = 151$$

Berdasarkan perhitungan dengan rumus populasi terbatas, diperoleh 151 jumlah minimum partisipan yang perlu dilibatkan dalam penelitian. Namun, untuk meminimalkan kehilangan subjek akibat tidak terpenuhinya kriteria inklusi atau kemungkinan *drop out*, jumlah sampel tersebut ditambahkan sebesar 15% dari n yang telah dihitung sebelumnya.

$$n = 151$$

$$n = 151 + drop\ out\ 15\%\ (22{,}65)$$

$$n = 151 + 22{,}65$$

$$n = 173{,}65$$

$$n = 174$$

Maka, penelitian ini membutuhkan sampel sebanyak 174 remaja

4.3.4 Cara pemilihan sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Consecutive Non-Random Sampling* dimana peneliti mengambil sampel secara berurutan dari populasi penelitian yang memenuhi kriteria inklusi.

4.4 Bahan dan instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan data primer, di mana peneliti menggunakan tiga instrumen, yaitu kartu pelajar, kuesioner data diri*, Fear of missing out scale (FoMOs), Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*.

4.4.1 Instrumen *self esteem*

Self esteem dalam penelitian ini diukur menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale (RSES)* versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dan diuji validitas konstruk oleh Alwi dan Razak (2022).[46] Skala ini terdiri atas 10 pernyataan, dengan lima *item* yang menyatakan pandangan positif terhadap diri, sementara lima sisanya menyatakan keraguan atau penilaian negatif terhadap diri. Skor diperoleh melalui

Likert 4 poin, dengan opsi respons: 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, 4 = sangat setuju. *item* negatif diberi skor terbalik agar mencerminkan arah pengukuran yang seimbang.

4.4.2 Instrumen *fear of missing out*

Fear of missing out dalam penelitian ini diukur menggunakan *Indonesian version of the Fear of Missing out Scale (FoMOs)* yang telah diadaptasi dan divalidasi oleh Kaloeti, *et al.,* (2021).[32] Instrumen ini terdiri dari 12 *item* pertanyaan yang disusun berdasarkan hasil eksplorasi versi asli dari Przyblyski *et al.*, (2013) yang terbagi ke dalam tiga faktor, yaitu:

- *Missed experience* (*item* 1-5), menggambarkan perasaan negatif karena tidak terlibat dalam aktivitas sosial bersama teman.
- *Compulsion* (*item* 6-10), mencerminkan perilaku kompulsif dalam memantau aktivitas media sosial.
- *Comparison with friends* (*item* 11-12), kecenderungan membandingkan diri dengan teman.

Setiap pertanyaan dijawab menggunakan skala *Likert* 5 poin, yaitu: 1= sangat tidak setuju, 2=tidak setuju, 3=netral, 4=setuju, dan 5=sangat setuju.

4.5 Analisis data

Analisis univariat dan bivariat pada penelitian ini akan menggunakan uji *chi-square* dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*.

4.5.1 Analisis *univariat*

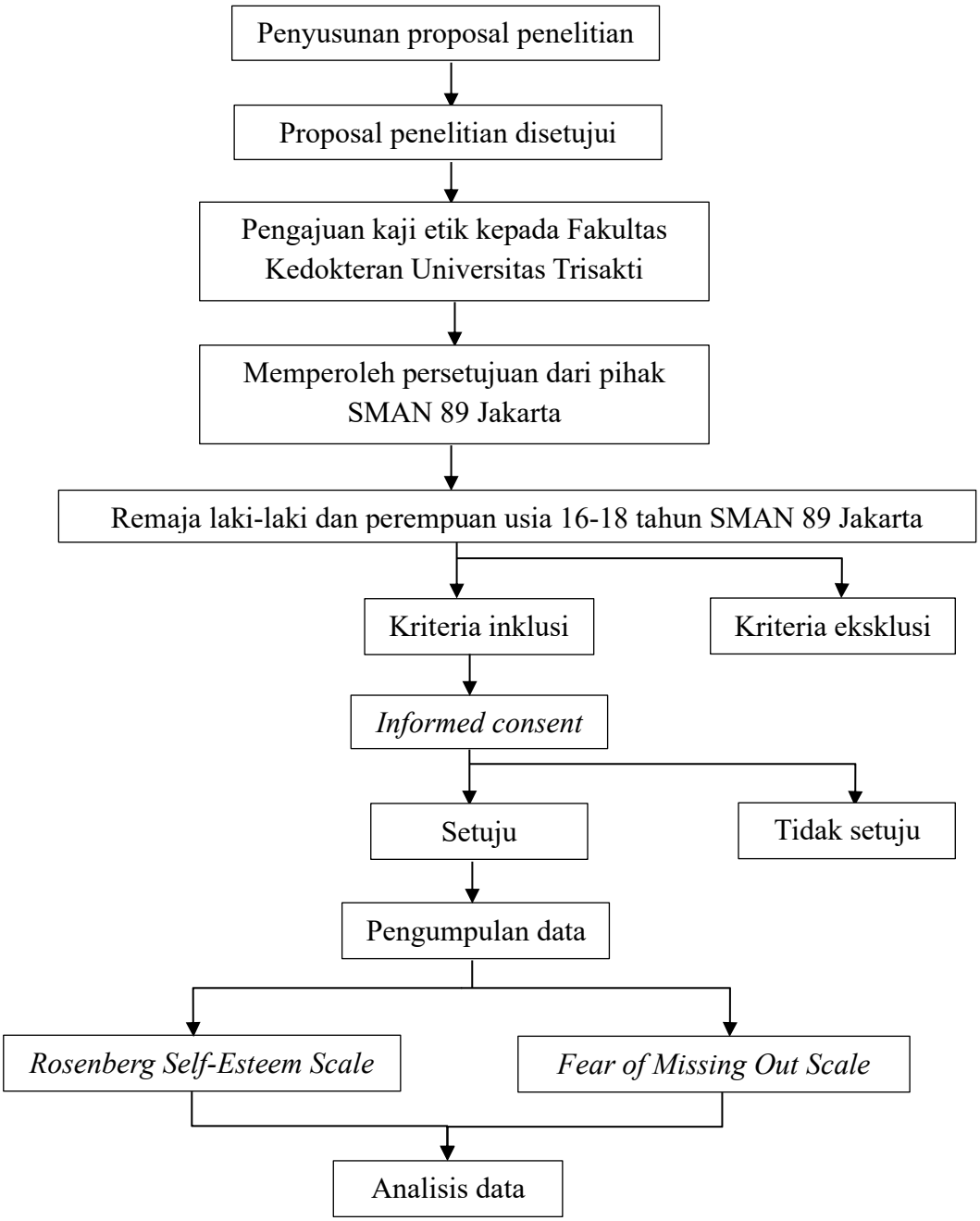
Analisis univariat dimaksudkan untuk menyajikan deskripsi awal terhadap data yang telah diperoleh dari hasil penelitian. Data yang telah dianalisis selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan tiap variabel, kemudian dihitung dalam bentuk presentase. Penyajian ini dilakukan guna mengetahui distribusi variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, analisis univariat digunakan untuk menguraikan

karakteristik distribusi dari variabel bebas, yaitu *self esteem*, serta variabel tergantung, yaitu *fear of missing out*.

4.5.2 Analisis *bivariat*

Analisis bivariat dugunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung dalam suatu penelitian. Uji *chi-square* dipilih dalam penelitian ini dengan *p-value* 5% (≤0,05) sebagai ambang batas signifikansi serta tingkat kepercayaan 95%. Jika nilai p yang dihasilkan *≤0,05*, maka hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan secara statistik antara *self esteem* sebagai variabel bebas dan *fear of missing out* sebagai variabel tergantung.

4.6 Alur penelitian



Gambar 4. Alur penelitian

4.7 Etika penelitian

Penelitian ini akan dilakukan setelah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Riset Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Setelah persetujuan etik diperoleh, tahap selanjutnya adalah proses pengumpulan data.

Responden dalam penelitian ini berusia antara 16 hingga 18 tahun, sehingga sebelum pengumpulan data dilakukan, peneliti terlebih dahulu akan memperoleh persetujuan tertulis dari orang tua atau wali responden. Orang tua atau wali akan diberikan informasi secara lengkap mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta hak dan kewajiban dalam partisipasi penelitian. Setelah persetujuan dari orang tua atau wali diperoleh, responden juga akan diberikan penjelasan ulang dengan menggunakan bahasa yang sesuai dengan tingkat pemahaman mereka. Hanya responden yang telah memperoleh izin dari orang tua atau wali dan menyatakan kesediaannya secara sukarela yang akan dilibatkan dalam penelitian. Seluruh informasi yang diberikan oleh responden akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan prinsip etika penelitian.

4.8 Penjadwalan penelitian

Tabel 3. Jadwal Penelitian

Kegiatan	WAKTU (2025)										
	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des
Persiapan dan perumusan judul											
Penyusunan dan penyelesaian BAB I **(**Pendahuluan**)**											
Penyusunan dan penyelesaian BAB II (Tinjauan Pustaka, Ringkasan Pustaka, dan Kerangka Teori)											
Penyusunan dan penyelesaian BAB III (Kerangka Konsep dan Definisi Operasional)											
Penyusunan dan penyelesaian BAB IV **(**Metode**)**											
Pengumpulan proposal dan berkas terkait											
Ujian seminar proposal											
Perizinan terkait kaji etik											
Pengambilan data											
Analisis Data											

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Adolescent health in the South-East Asia Region. New Delhi: WHO; 2018.

2. Dahl RE, Allen NB, Wilbrecht L, *et al*. Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. Nature. 2018; 554:441-50.

3. Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, *et al*. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. Lancet. 2016;387:2423-78.

4. Direktorat Pembinaan SMA. Profil SMA: SMA dari masa ke masa. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan; 2017.

5. Shackelford K, editor. Encyclopedia of personality and individual differences. Cham: Springer Nature Switzerland; 2020.

6. Yang J, Xu X, Chen Y, *et al*. Trait self-esteem and neural activities related to self-evaluation and social feedback. Sci Rep. 2016;6:20274

7. Carlén K, Suominen S, Augustine L. The association between adolescents' self-esteem and perceived mental well-being in Sweden in four years of follow-up. BMC Psychol. 2023;11(1):236.

8. Milyavskaya M, Saffran M, Hope N, *et al*. Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. Motiv Emot. 2018;42(5):725-37.

9. Gupta M, Sharma A. Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. World J Clin Cases. 2021;9(19):4881–9.

10. Yang X, Liu Q, Gao L, *et al*. Linking Self-Esteem to Problematic Mobile Phone Use: A Moderated Mediation Model of Fear of Missing Out and Ruminative Subtypes. Behav Sci (Basel). 2024;14(8):556.

11. Sintiawan N, Setiyowati AJ, Zen EF. Hubungan antara Self Esteem dan Self Regulation dengan Fear of Missing Out (FOMO) Siswa SMA. Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan. 2021;1(9):738–45.

12. Mahfuzah AA, Agustin RW. Hubungan self-esteem dengan fear of missing out pada remaja pengguna media sosial di SMA Negeri 1 Muntilan Kabupaten Magelang. Observasi. 2025;3(1)333-44. Available from: https://journal.arikesi.or.id/index.php/Obsesrvasi/article/view/950

13. Maree JG. The psychosocial development theory of Erik Erikson: critical overview. Early Child Dev Care. 2021;191(7–8):1107–21.

14. Orth U, Robins RW. The Development of Self-Esteem. Curr Dir Psychol Sci. 2014;23(5):381–7.

15. Von Soest T, Wichstrøm L, Kvalem IL. The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. J Pers Soc Psychol. 2016;110(4):592–608.

16. Hepper EG. Self-Esteem. In: Encyclopedia of Mental Health: 2nd ed. Amsterdam: Elsevier; 2016. p. 80–91.

17. Aki M, Shibata M, Fujita Y, *et al*. Neural basis of self-esteem: social cognitive and emotional regulation insights. Front Neurosci. 2025;19.

18. Stendel MS, Guthrie TD, Guazzelli Williamson V, *et al* Self-esteem modulates the similarity of the representation of the self in the brains of others. Commun psychol. 2024;2(1):113. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/39604590

19. Lu H, Li X, Wang Y, *et al*. The hippocampus underlies the association between self-esteem and physical health. Sci Rep. 2018;8(1):11323.

20. Pan W, Liu C, Yang Q, *et al*. The neural basis of trait self-esteem revealed by the amplitude of low-frequency fluctuations and resting state functional connectivity. Soc Cogn Affect Neurosci. 2016;11(3):367–76.

21. Erata MC, Eroğlu S, Özkul B, *et al*. The Reflection of Self-Esteem on the Brain Structure: A Voxel Based Morphometry Study in Healthy Young Adults. Noropsikiyatri Arsivi. 2023;60(3):202–6.

22. Barbalat G, Plasse J, Gauthier E, Verdoux H, Quiles C, Dubreucq J, *et al*. The central role of self-esteem in the quality of life of patients with mental disorders. Sci Rep. 2022;12(1):13789.

23. Rouault M, Will GJ, Fleming SM, *et al*. Low self-esteem and the formation of global self-performance estimates in emerging adulthood. Transl Psychiatry. 2022;12(1):303.

24. McClure AC, Tanski SE, Kingsbury J, *et al*. Characteristics associated with low self-esteem among us adolescents. Acad Pediatr. 2010;10(4):238-44.

25. Masselink M, Van Roekel E, Oldehinkel AJ. Self-esteem in Early Adolescence as Predictor of Depressive Symptoms in Late Adolescence and Early Adulthood: The Mediating Role of Motivational and Social Factors. J Youth Adolesc. 2018;47(5):932 46

26. Rosenberg M. Rosenberg Self-Esteem Scale [Internet]. PsycTESTS Dataset. 2011. Available from: https://doi.apa.org/doi/10.1037/t01038-000

27. Webster GD, Howell JL, Shepperd JA. Self-Esteem in 60 Seconds: The Six-Item State Self-Esteem Scale (SSES-6). Assessment. 2022;29(2):152 68.

28. Robins R, Trzesniewski K. Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg self-esteem scale [Internet]. 2001. Available from: https://www.researchgate.net/publication/271767575

29. Harris MA, Donnellan MB, Trzesniewski KH. The Lifespan Self Esteem Scale: Initial Validation of a New Measure of Global Self Esteem. J Pers Assess. 2018;100(1):84–95.

30. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM. 5th ed. Washington (DC). American Psychiatric Publishing; 2013.

31. Przybylski AK, Murayama K, Dehaan CR, *et al*. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Comput Human Behav. 2013;29(4):1841–8.

32. Kaloeti DVS, Kurnia S A, Tahamata VM. Validation and psychometric properties of the Indonesian version of the Fear of Missing Out Scale in adolescents. Psicol Refl Crit. 2021;34(1):9.

33. Wahyuningtyas I, Hambali I, Muslihati. Profil kecenderungan fear of missing out (FoMO) pada siswa Sekolah Menengah Atas. G Counts J Bimbing Konseling. 2025;9(2):984-90.

34. Semarajana ING, Arningsih AADR, Arsana, IGJP. Fear of Missing Out (FoMO) and Its Correlation with Mental Health of Saraswati 1 Denpasar High School Students. Int J Health Med. 2024;2(1):51 62. Available from: https://international.arikesi.or.id/index.php/IJHM/article/view/207

35. Wijaya LS, Subroto U. The Influence of Fear of Missing Out On Self-Concept Among High School Students. Jurnal Mahasiswa Humanis. 2025;5(1):353–66.

36. Piko BF, Müller V, Kiss H, *et al*. Exploring contributors to FoMO (fear of missing out) among university students: The role of social comparison, social media addiction, loneliness, and perfectionism. Acta Psychol (Amst). 2025;253:103013.

37. Stahl SM. Stahl's essential psychopharmacology neuroscientific basis and practical applications. 5th ed. New York: Cambridge University Press; 2021.

38. Wang L, Zhou X, Song X, *et al*. Fear of missing out (FOMO) associates with reduced cortical thickness in core regions of the posterior default mode

network and higher levels of problematic smartphone and social media use [Internet]. 2022. Available from: http://biorxiv.org/lookup/doi/10.1101/2022.10.24.513508

39. Liu X, Liu T, Zhou Z, *et al*. The effect of fear of missing out on mental health: differences in different solitude behaviors. BMC Psychol. 2023;11(1):276.

40. Jaworska D, Iwanicka K. Exploring the role of fear of missing out in coping and risk-taking among alcohol use disorder and general young adult populations. Addict Behav Rep. 2024;19:100538.

41. Meynadier J, Malouff JM, Schutte NS, *et al*. Relationships between social media addiction, social media use metacognitions, depression, anxiety, fear of missing out, loneliness, and mindfulness. Int J Ment Health Addict. 2025.

42. Ortega-Barón J, González-Cabrera J, Díaz-López A, *et al*. Fear of Missing Out in an Online Context and Dysfunctional Risks in Adolescents. Hum Behav Emerg Technol. 2025;2025(1):1-10.

43. Sette CP, Lima NRS, Queluz FNFR, *et al*. The Online Fear of Missing Out Inventory (ON-FoMO): Development and Validation of a New Tool. J Technol Behav Sci. 2020;5(1):20–9.

44. Holte AJ. The state fear of missing out inventory: development and validation. Telemat Inform Rep. 2023;10:100055. doi:10.1016/j.teler.2023.100055.

45. Farida H, Endahing Warni W, Arya L. Self-esteem dan kepuasan hidup dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja. J Psikol Poseidon. 2021;4(1):60–72.

46. Alwi MA, Razak A. Adaptasi Rosenberg's self-esteem di Indonesia. In: Seminar Nasional Hasil Penelitian 2022: Membangun Negeri dengan Inovasi Tiada Henti Melalui Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat; 2022 Okt 15; Makassar, Indonesia. Makassar: LP2M Universitas Negeri Makassar; 2022.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Persetujuan Orang Tua/Wali

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN ORANG TUA / WALI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Orang Tua/Wali : .....

Nama Anak : .....

Tempat, Tanggal Lahir : .....

Sekolah Asal : .....

Kelas : .....

Dengan ini menyatakan bahwa saya **memberikan izin dan persetujuan** kepada anak saya untuk berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul:

"Hubungan *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja SMA"

Penelitian ini dilakukan oleh:
Nama Peneliti: Hikmah Larasati, Mahasiswa Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti

Saya telah mendapatkan penjelasan bahwa penelitian ini akan dilakukan dengan cara mengisi kuesioner yang bersifat rahasia, sukarela, dan tidak akan merugikan anak saya. Segala data yang diperoleh akan digunakan semata-mata untuk kepentingan ilmiah dan dijaga kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

....., ... 2025

Orang Tua / Wali,

.....

Lampiran 2. Lembar *informed consent*

INFORMED CONSENT

Penelitian mengenai *self esteem* dengan *fear of missing out* pada remaja SMA ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang bagaimana tingkat harga diri individu dapat berhubungan dengan kecenderungan mengalami ketakutan akan tertinggal dalam aktivitas sosial atau informasi pada remaja SMA.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam upaya deteksi dini dan penanganan masalah kesehatan mental pada remaja.

Oleh karena itu, peneliti mengharapkan partisipasi saudara/i dalam penelitian ini. Jika bersedia, peneliti akan melalukan wawancara dan jika memenuhi persyaratan maka partisipan akan diminta mengisi data diri dan kuesioner penelitian terkait *self esteem* dan *fear of missing out.*

Segala informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan ilmiah

Bila ada pertanyaan, saudara/i dapat menghubungi peneliti (Hikmah Larasati) di nomor telepon 085952802917

Partisipasi bersifat sukarela, saudara/i bebas untuk menolak ikut dalam penelitian ini tanpa konsekuensi apa pun. Bila saudara/i bersedia, mohon menandatangani formulir persetujuan di bawah ini.

Jakarta, ... 2025

(Hikmah Larasati)

FORMULIR PERSETUJUAN

Saya telah mendapat penjelasan mengenai penelitian berjudul:

"Hubungan *Self Esteem* dengan *Fear of Missing Out* pada Remaja SMA"

Saya memahami bahwa partisipasi bersifat sukarela dan dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan ilmiah.

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini.

Nama : .....

Usia/Kelas : .....

Tanda Tangan : .....

Tanggal.....

Lampiran 3. Kuesioner data diri

Kuesioner Data Diri

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Kelas :

Riwayat kesehatan :

Apakah anda memiliki riwayat atau didiagnosis oleh dokter mengalami salah satu dari hal berikut ini?

- Melihat atau mendengar sesuatu yang tidak bisa dilihat/didengar orang lain
- Memiliki keyakinan yang tidak bisa dijelaskan secara logis dan orang lain tidak percaya
- Mengalami perubahan emosi atau semangat yang ekstrem, misalnya sangat sedih atau sangat senang dalam waktu yang lama
- Mengalami kesulitan sangat berat dalam belajar, bersosialisasi, atau menjalani aktivitas sehari-hari.

- Ya (jika ya, sebutkan)
- Tidak

Lampiran 4. Kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale*

Kuesioner *Rosenberg Self Esteem Scale*

No	Aspek	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
		(1)	(2)	(3)	(4)
1	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
2	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik				
3	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya				
4	Saya mampu berbuat sebaik orang lain pada umumnya				
5	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya				
6	Saya sangat merasa tidak berguna sama sekali				
7	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain				
8	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri				
9	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal				
10	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri				

Lampiran 5. Kuesioner *Fear Of Missing Out Scale (FoMOs)*

No	Aspek	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Netral	Setuju	Sangat setuju
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Saya merasa terganggu saat melewatkan kesempatan bertemu teman					
2	Saya merasa khawatir ketika mengetahui teman-teman saya bersenang-senang tanpa saya					
3	Saya merasa cemas saat tidak tahu apa yang dilakukan teman-teman saya					
4	Saya merasa kesal dengan teman-teman saya ketika mereka berlibur dan saya melihat foto-foto mereka di media sosial sementara saya tidak diundang					
5	Saya merasa terganggu saat melewatkan acara kumpul yang direncanakan					
6	Saat liburan, saya tetap memantau apa yang dilakukan teman-teman saya					
7	Ketika saya membeli barang-barang yang sangat populer, saya akan mengunggah foto-foto barang tersebut					
8	Saya selalu memeriksa media sosial teman-teman saya ketika mereka sedang berlibur					

9	Ketika saya bersenang-senang, penting bagi saya untuk membagikan detailnya secara online (misalnya memperbarui status)	
10	Terkadang, saya bertanya-tanya apakah saya menghabiskan terlalu banyak waktu untuk mengikuti apa yang sedang terjadi	
11	Saya takut orang lain memiliki pengalaman lebih menyenangkan daripada saya	
12	Saya merasa tidak senang ketika teman-teman saya menceritakan kisah hidup mereka yang berharga	

Lampiran 6. *Dummy Table Univariat*

Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		
Usia		
16 tahun		
17 tahun		
18 tahun		
Tingkat Pendidikan		
Kelas 10 SMA		
Kelas 11 SMA		
Kelas 12 SMA		
Tingkat *Self Esteem*		
Self esteem rendah		
Self esteem normal		
Self esteem tinggi		
Fear Of Missing Out		
Fear of missing out rendah		
Fear of missing out tinggi		

Lampiran 7. *Dummy Table Bivariat*

Dummy table **Bivariat**

Self esteem	***Fear Of Missing Out***		**Total**		***p value***
	Rendah	Tinggi			
	n %	n %	n	%	
Rendah					
Normal					
Tinggi					