

PENGARUH SOCIAL MEDIA PRESSURE DAN FOMO TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL
MAHASISWA GEN Z UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

Hilda Nabighoh Hafsha¹, Hwihanus²

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

1222400116@untag-sby.ac.id, hwihanus@untag-sby.ac.id

Abstract

This study analyzes the effect of social media pressure, self-comparison tendencies, and excessive social media use on Fear of Missing Out (FOMO) among Generation Z students at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. It also examines the roles of self-esteem and psychological distress as intervening variables and self-control as a moderating variable. The study used a quantitative survey method with data collected through questionnaires and analyzed using SEM-PLS. The results show that self-esteem has a significant effect on FOMO, where students with higher self-esteem tend to feel more confident and less likely to feel left behind. Other variables did not show significant direct effects. The analysis also found that self-control indirectly influences FOMO through self-esteem, indicating that internal psychological factors play a stronger role than external digital pressures

Keywords: Social Media, FOMO, Self-Esteem, Students

Abstrak

Penelitian ini menganalisis pengaruh tekanan media sosial, kecenderungan membandingkan diri, dan penggunaan media sosial berlebihan terhadap *Fear of Missing Out* (FOMO) pada mahasiswa Generasi Z Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini juga mengkaji peran harga diri dan tekanan psikologis sebagai variabel intervening, serta pengendalian diri sebagai variabel moderasi. Penelitian menggunakan metode survei kuantitatif dengan kuesioner dan dianalisis menggunakan SEM-PLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri berpengaruh signifikan terhadap FOMO, dimana mahasiswa dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung lebih percaya diri dan tidak mudah merasa tertinggal. Variabel lainnya tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan. Selain itu, pengendalian diri berpengaruh tidak langsung terhadap FOMO melalui harga diri, yang menunjukkan bahwa faktor internal lebih berperan dibandingkan tekanan lingkungan digital

Kata Kunci: Media Sosial, FOMO, Harga Diri, Mahasiswa

Article history

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagirism checker no 80

Doi : prefix doi :

[10.8734/musytari.v1i2.365](https://doi.org/10.8734/musytari.v1i2.365)

Copyright : author

Publish by : musytari



This work is licensed under

a [creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[attribution-noncommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia, terutama dalam cara berkomunikasi dan berinteraksi sosial. Kehadiran media sosial seperti Instagram, TikTok, dan platform digital lainnya telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Generasi Z. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi ini menggunakan media sosial tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media untuk membangun relasi, mengekspresikan diri, dan membentuk citra diri di lingkungan sosial.

Di balik berbagai kemudahan yang ditawarkan, media sosial juga menimbulkan tantangan baru dalam aspek psikologis. Mahasiswa sering dihadapkan pada standar sosial yang tinggi, seperti dorongan untuk selalu terlihat sempurna, mengikuti tren terkini, serta menunjukkan kehidupan yang ideal di hadapan publik. Situasi ini memicu munculnya tekanan media sosial

dan kecenderungan untuk terus membandingkan diri dengan orang lain, baik dari segi prestasi akademik, penampilan fisik, maupun gaya hidup yang ditampilkan secara digital.

Salah satu fenomena psikologis yang semakin banyak terjadi pada mahasiswa adalah Fear of Missing Out (FOMO). FOMO merupakan perasaan takut tertinggal informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial yang dialami orang lain. Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa cemas jika tidak selalu terhubung dengan media sosial dan terdorong untuk terus memantau aktivitas orang lain. Kondisi ini berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan kualitas tidur, serta memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

Selain faktor eksternal berupa tekanan dari media sosial, faktor internal juga memiliki peran penting dalam membentuk reaksi individu terhadap dunia digital. Harga diri dan kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman sosialnya. Mahasiswa yang memiliki harga diri yang baik cenderung lebih mampu mengontrol emosi dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial. Di sisi lain, individu dengan tekanan psikologis yang tinggi lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosi dan rasa tidak aman dalam lingkungan sosial.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan penelitian yang mampu mengkaji secara lebih mendalam hubungan antara tekanan media sosial, kecenderungan membandingkan diri, dan penggunaan media sosial yang berlebihan dengan Fear of Missing Out (FOMO), serta peran harga diri dan tekanan psikologis dalam hubungan tersebut. Penelitian ini menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi pencegahan dan program intervensi yang lebih efektif di lingkungan perguruan tinggi.

2. Tinjauan Pustaka

Media sosial adalah platform yang berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, serta membangun hubungan sosial secara virtual. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai tempat untuk membentuk identitas pribadi dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosial. Karena kemudahan aksesnya dan fitur yang menarik, media sosial digunakan secara aktif, terutama oleh kalangan mahasiswa generasi Z.

Tekanan media sosial adalah kondisi psikologis yang terjadi ketika seseorang merasa terdorong untuk memenuhi standar tertentu yang ditampilkan di media sosial. Tekanan ini bisa berupa tuntutan untuk selalu tampil menarik, terlibat aktif, dan sukses di mata orang lain. Semakin sering seseorang terpapar konten yang menampilkan kehidupan orang lain yang terlihat sempurna, semakin besar pula tekanan yang dirasakan untuk menyesuaikan diri dengan standar tersebut.

Kebiasaan membandingkan diri adalah perilaku seseorang dalam menilai kemampuan, pencapaian, atau penampilan diri dengan orang lain. Dalam konteks media sosial, kebiasaan ini meningkat karena seseorang bisa dengan mudah melihat kehidupan orang lain yang terlihat lebih ideal. Kebiasaan membandingkan diri secara terus-menerus bisa memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri dan memicu perasaan tidak puas.

Penggunaan media sosial secara berlebihan merujuk pada perilaku yang menggunakan media sosial secara intens dan tidak terkontrol hingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Orang yang mengalami kondisi tersebut biasanya menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial dan merasa kesulitan untuk mengurangi penggunaannya. Dampaknya dapat berupa gangguan dalam fokus, produktivitas, dan kualitas tidur.

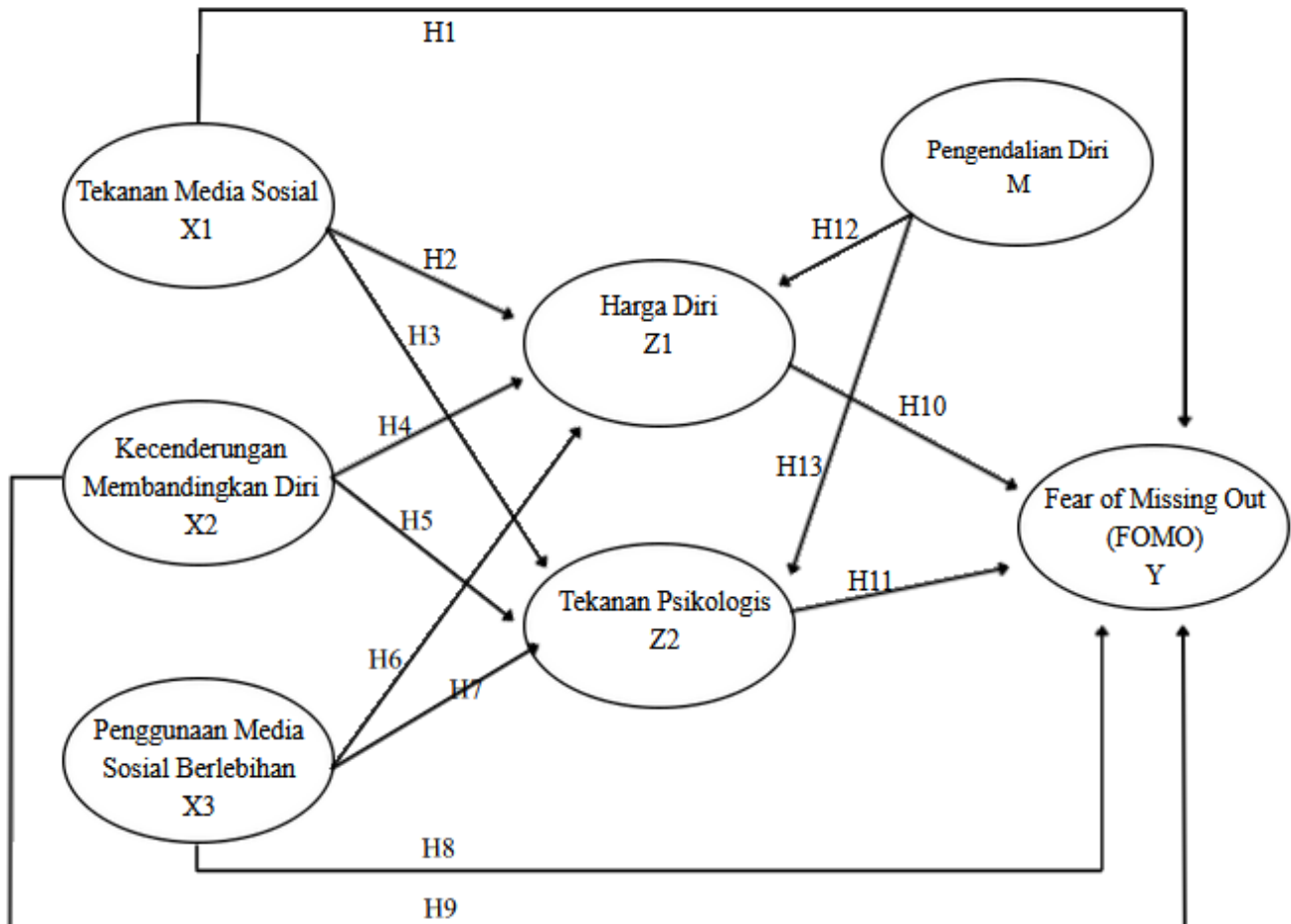
Harga diri adalah penilaian seseorang terhadap nilai dan kemampuan diri sendiri. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung percaya diri, mampu menerima kelebihan dan

kekurangan dirinya, serta tidak mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain. Sebaliknya, individu dengan harga diri rendah cenderung lebih sensitif terhadap kritik dan lebih rentan merasa tidak aman dalam lingkungan sosial.

Tekanan psikologis adalah kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya stres, kecemasan, dan kelelahan mental. Tekanan ini bisa datang dari tuntutan akademik, tekanan sosial, atau konflik internal. Tekanan psikologis yang terus-menerus terjadi dalam jangka waktu lama dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang.

Fear of Missing Out (FOMO) adalah perasaan takut ketinggalan dari pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang dilakukan orang lain. Individu yang mengalami FOMO cenderung merasa terpaksa selalu terhubung dengan media sosial dan merasa gelisah saat tidak bisa mengaksesnya. Fenomena ini semakin berkembang seiring meningkatnya penggunaan media sosial dan kebutuhan seseorang untuk selalu merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya.

Hipotesa :



Variabel	Notasi	Indikator
Tekanan Media Sosial (X1)	X1.1	Tekanan mengikuti tren
	X1.2	Tekanan Memposting
	X1.3	Tekanan Tampil Sempurna

Kecenderungan Membandingkan Diri (X2)	X2.1	Membandingkan Pencapaian
	X2.2	Membandingkan penampilan
	X2.3	Terpengaruh gaya hidup
Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3)	X3.1	Kecemasan saat berinteraksi online
	X3.2	Kekhawatiran terhadap respons orang lain
	X3.3	Penghindaran aktivitas media social karena cemas
Harga Diri (Z1)	Z1.1	Merasa Bernilai
	Z1.2	Puas dengan diri sendiri
	Z1.3	Percaya kemampuan diri
Variabel	Notasi	Indikator
Tekanan Psikologis (Z2)	Z2.1	Cemas
	Z2.2	Stres
	Z2.3	Kelelahan mental
Pengendalian Diri (M)	M1.1	Kontrol waktu penggunaan
	M1.2	Tidak Mudah Tergoda
	M3.3	Mengontrol dorongan membandingkan diri
Fear of Missing Out (FOMO) (Y)	Y1.1	Cemas tidak membuka media sosial
	Y1.2	Takut tertinggal informasi
	Y1.3	Memantau aktivitas orang lain

H1 Tekanan Media Sosial (X1) berpengaruh signifikan terhadap Harga Diri (Z1) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H2 Tekanan Media Sosial (X1) berpengaruh signifikan terhadap Tekanan Psikologis (Z2) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H3 Tekanan Media Sosial (X1) berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out (FOMO) (Y) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H4 Kecenderungan Membandingkan Diri (X2) berpengaruh signifikan terhadap Harga Diri (Z1) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H5 Kecenderungan Membandingkan Diri (X2) berpengaruh signifikan terhadap Tekanan Psikologis (Z2) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H6 Kecenderungan Membandingkan Diri (X2) berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out (FOMO) (Y) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H7 Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3) berpengaruh signifikan terhadap Harga Diri (Z1) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H8 Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3) berpengaruh signifikan terhadap Tekanan Psikologis (Z2) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H9 Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3) berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out (FOMO) (Y) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H10 Harga Diri (Z1) berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out (FOMO) (Y) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H11 Tekanan Psikologis (Z2) berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out (FOMO) (Y) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H12 Pengendalian Diri (M) secara signifikan memoderasi hubungan antara Harga Diri (Z1) dan Fear of Missing Out (FOMO) (Y) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

H13 Pengendalian Diri (M) secara signifikan memoderasi hubungan antara Tekanan Psikologis (Z2) dan Fear of Missing Out (FOMO) (Y) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

3. Metodologi Penelitian

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatori (*explanatory research*). Pendekatan ini digunakan untuk menjelaskan hubungan kausal antara variabel tekanan media sosial, kecenderungan membandingkan diri, dan penggunaan media sosial berlebihan sebagai variabel independen, harga diri dan tekanan psikologis sebagai variabel *intervening*, *Fear of Missing Out* (FOMO) sebagai variabel dependen, serta pengendalian diri sebagai variabel moderasi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menguji hubungan antar variabel secara objektif melalui pengolahan data numerik dan pengujian hipotesis secara statistik.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa termasuk kelompok Generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Penelitian dilaksanakan selama satu semester, meliputi tahap penyusunan instrumen, uji coba kuesioner, pengumpulan data, pengolahan data, hingga penyusunan laporan penelitian.

Sumber Data

a. Data Primer

Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui kuesioner dengan skala Likert lima tingkat (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju). Pernyataan dalam kuesioner mencakup aspek tekanan media sosial, kecenderungan membandingkan diri, penggunaan media sosial berlebihan, harga diri, tekanan psikologis, pengendalian diri, dan *Fear of Missing Out* (FOMO).

b. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta dokumen resmi dari institusi yang relevan dengan topik penelitian. Data ini digunakan sebagai dasar teoritis untuk memperkuat pembahasan hasil penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa aktif dan termasuk dalam kelompok Generasi Z. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 90 responden mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Jumlah tersebut dinilai telah memenuhi persyaratan minimum dalam analisis Structural Equation Modeling (SEM) berbasis Partial Least Square (PLS), sehingga dianggap cukup representatif untuk menggambarkan karakteristik populasi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode Structural Equation Modeling berbasis Partial Least Square (SEM-PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS. Analisis dimulai dengan analisis deskriptif untuk mengetahui karakteristik responden. Selanjutnya dilakukan pengujian model pengukuran (outer model) yang meliputi uji validitas konvergen, validitas diskriminan, dan reliabilitas instrumen melalui nilai loading factor, Average Variance Extracted (AVE), serta composite reliability. Pengujian model struktural (inner model) dilakukan dengan melihat nilai R-square, Q-square, dan effect size (f-square). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode bootstrapping, dengan kriteria signifikansi apabila nilai t-statistic $\geq 1,96$ dan nilai p-value $\leq 0,05$.

4. Hasil dan Pembahasan

Pengujian Langsung

Hi		Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standar Deviation (STDEV)	T Statistic ($ O/STDEV $)	P-value	Keterangan
H1	Harga Diri (Z1) - > FOMO (Y)	0.359	0.358	0.109	3.301	0.001	Significant
H2	Kecenderungan Membandingkan Diri (X2) -> Harga Diri (Z1)	0.162	0.157	0.122	1.324	0.186	Not Significant
H3	Pengendalian Diri (M) > Harga Diri (Z1)	1.000	1.001	0.000	n/a	n/a	-
H4	Pengendalian Diri (M) -> Tekanan Psikologis (Z2)	-0.058	-0.056	0.134	0.436	0.663	Not Significant
H5	Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3) -> Tekanan Psikologis (Z2)	0.214	0.226	0.117	1.837	0.066	Not Significant
H6	Tekanan Media Sosial (X1) -> Tekanan Psikologis (Z2)	0.097	0.091	0.144	0.691	0.491	Not Significant
H7	Tekanan Psikologis (Z2) - > FOMO (Y)	0.187	0.185	0.106	1.760	0.079	Not Significant

Pembahasan Hasil

H1: Pengaruh Harga Diri (Z1) terhadap FOMO (Y)

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai Original Sample sebesar 0.359, nilai T-statistic sebesar 3.301, dan nilai P-value 0.001. Karena nilai P-value < 0.05, maka hipotesis H1 diterima.

H2: Pengaruh Kecenderungan Membandingkan Diri (X2) terhadap Harga Diri (Z1)

Hasil pengujian menunjukkan nilai Original Sample sebesar 0.162, nilai T-statistic 1.324, dan nilai P-value 0.186. Karena P-value > 0.05, maka hipotesis H2 ditolak.

H3: Pengaruh Pengendalian Diri (M) terhadap Harga Diri (Z1)

Nilai Original Sample menunjukkan angka 1.000, namun nilai Standard Deviation bernilai 0.000, sehingga T-statistic dan P-value tidak dapat dihitung (n/a). Dengan demikian, hipotesis H3 tidak dapat diuji secara statistik.

H4: Pengaruh Pengendalian Diri (M) terhadap Tekanan Psikologis (Z2)

Nilai Original Sample sebesar -0.058, nilai T-statistic 0.436, dan nilai P-value 0.663. Karena nilai P-value > 0.05, maka hipotesis H4 ditolak.

H5: Pengaruh Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3) terhadap Tekanan Psikologis (Z2)

Pengujian menghasilkan nilai Original Sample sebesar 0.214, nilai T-statistic 1.837, dan nilai P-value 0.066. Karena nilai P-value > 0.05, maka hipotesis H5 ditolak, meskipun nilainya mendekati signifikan.

H6: Pengaruh Tekanan Media Sosial (X1) terhadap Tekanan Psikologis (Z2)

Nilai Original Sample sebesar 0.097, nilai T-statistic 0.691, dan nilai P-value 0.491. Karena P-value > 0.05, maka hipotesis H6 ditolak.

H7: Pengaruh Tekanan Psikologis (Z2) terhadap FOMO (Y)

Nilai Original Sample sebesar 0.187, nilai T-statistic 1.760, dan nilai P-value 0.079. Karena P-value > 0.05, maka hipotesis H7 ditolak.

H8: Kecenderungan Membandingkan Diri (X2) → Tekanan Psikologis (Z2) → FOMO (Y)

Berdasarkan hasil uji, nilai original sample sebesar 0.030, dengan T-statistic 0.724 dan P-value 0.469. Karena P-value > 0.05, hubungan tidak signifikan.

H9: Pengendalian Diri (M) → Harga Diri (Z1) → FOMO (Y)

Hasil menunjukkan nilai original sample 0.348, T-statistic 3.184, dan P-value 0.001. Karena P-value < 0.05, hipotesis diterima.

H10: Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3) → Tekanan Psikologis (Z2) → FOMO (Y)

Nilai original sample 0.040, T-statistic 1.243, dan P-value 0.214, sehingga hubungan ini tidak signifikan.

H11: Tekanan Media Sosial (X1) → Tekanan Psikologis (Z2) → FOMO (Y)

Hasil menunjukkan original sample 0.039, T-statistic 1.173, dan P-value 0.241. Karena tidak signifikan.

H12: Pengendalian Diri (M) → Tekanan Psikologis (Z2) → FOMO (Y)

Nilai original sample -0.011, T-statistic 0.758, dan P-value 0.449. Karena P-value > 0.05, maka hubungan ini tidak signifikan.

H13: Pengaruh Simultan Harga Diri (Z1) dan Tekanan Psikologis (Z2) terhadap FOMO (Y)

Hasil keseluruhan model menunjukkan bahwa sebagian besar jalur mediasi tidak signifikan. Namun, jalur Pengendalian Diri → Harga Diri → FOMO terbukti signifikan, sehingga hanya harga diri yang berperan sebagai mediator efektif dalam model penelitian.

Pengujian Tidak Langsung

Hi		Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standar Deviation (STDEV)	T Statistic (O/STDEV)	P-value	Keterangan
	Kecenderungan Membandingkan Diri (X2) -> Tekanan Psikologis (Z2) -> FOMO (Y)	0.030	0.041	0.042	0.724	0.469	Not Significant
	Pengendalian Diri (M) > Harga Diri (Z1) -> FOMO (Y)	0.348	0.344	0.109	3.184	0.001	Significant
	Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3) > Tekanan Psikologis (Z2) -> FOMO (Y)	0.040	0.040	0.032	1.243	0.214	-
	Tekanan Media Sosial (X1) >	0.039	0.039	0.033	1.173	0.214	Not Significant

	Tekanan Psikologis (Z2)-> FOMO (Y)						
	Pengendalian Diri (M) -> Tekanan Psikologis (Z2) -> FOMO (Y)	-0.011	-0.015	0.015	0.758	0.449	Not Significant

Pembahasan Hasil

H1: Pengaruh Harga Diri (Z1) terhadap FOMO (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri berpengaruh signifikan terhadap Fear of Missing Out (FOMO). Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi cenderung memiliki kestabilan emosi dan rasa percaya diri yang lebih baik, sehingga tidak mudah merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Przybylski et al. (2013) yang menyatakan bahwa individu dengan konsep diri positif cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan untuk selalu terhubung secara sosial, sehingga tingkat FOMO menjadi lebih rendah. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Alt (2015) yang menemukan bahwa harga diri memiliki hubungan negatif dengan kecenderungan FOMO.

H2: Pengaruh Kecenderungan Membandingkan Diri (X2) terhadap Harga Diri (Z1)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan membandingkan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap harga diri. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak semua individu yang sering melakukan perbandingan sosial otomatis memiliki penilaian diri yang rendah. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial oleh Leon Festinger (1954), yang menyatakan bahwa dampak perbandingan sosial sangat dipengaruhi oleh konteks dan mekanisme coping individu. Penelitian Vogel et al. (2014) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dan penerimaan diri dapat menjadi faktor pelindung terhadap penurunan harga diri.

H3: Pengaruh Pengendalian Diri (M) terhadap Harga Diri (Z1)

Hubungan antara pengendalian diri dan harga diri dalam penelitian ini tidak dapat diuji secara optimal karena keterbatasan variasi data. Meskipun demikian, secara teoritis, pengendalian diri memiliki peran penting dalam membentuk konsep diri yang positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Tangney et al. (2004) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat pengendalian diri tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

H4: Pengaruh Pengendalian Diri (M) terhadap Tekanan Psikologis (Z2)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak berpengaruh signifikan terhadap tekanan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan psikologis tidak hanya dipengaruhi faktor internal, tetapi juga faktor eksternal seperti tuntutan akademik dan ekspektasi sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Lazarus (1991) mengenai teori stres yang menekankan pentingnya peran lingkungan dalam pembentukan stres psikologis.

H5: Pengaruh Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3) terhadap Tekanan Psikologis (Z2)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tidak berpengaruh signifikan secara statistik terhadap tekanan psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Baker dan Algorta (2016) yang menyatakan bahwa dampak media sosial terhadap kesehatan mental lebih ditentukan oleh kualitas interaksi daripada durasi penggunaan.

H6: Pengaruh Tekanan Media Sosial (X1) terhadap Tekanan Psikologis (Z2)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan media sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap tekanan psikologis. Hasil ini didukung oleh penelitian Nesi dan Prinstein (2015) yang

menyatakan bahwa individu memiliki tingkat sensitivitas dan strategi coping yang berbeda terhadap tekanan digital.

H7: Pengaruh Tekanan Psikologis (Z2) terhadap FOMO (Y)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak berpengaruh signifikan terhadap munculnya FOMO. Artinya, individu yang mengalami tekanan psikologis belum tentu mengalami rasa takut tertinggal dari orang lain, karena FOMO lebih berkaitan dengan kebutuhan akan keterhubungan sosial dibandingkan kondisi psikologis internal. Hal ini sejalan dengan penelitian Beyens et al. (2016) yang menyatakan bahwa FOMO lebih erat berkaitan dengan kebutuhan dasar akan keterhubungan sosial dibandingkan dengan stres atau gejala psikologis umum.

H8: Kecenderungan Membandingkan Diri (X2) → Tekanan Psikologis (Z2) → FOMO (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak memediasi hubungan antara kecenderungan membandingkan diri dan FOMO. Temuan ini mendukung hasil penelitian Oberst et al. (2017) yang menyatakan bahwa efek perbandingan sosial terhadap FOMO seringkali bersifat langsung tanpa melalui tekanan psikologis.

H9: Pengendalian Diri (M) → Harga Diri (Z1) → FOMO (Y)

Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung memiliki harga diri yang lebih stabil, sehingga pada akhirnya mampu mengurangi kecenderungan mengalami FOMO. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wegmann et al. (2017) yang menyatakan bahwa kemampuan kontrol diri dan konsep diri yang positif mampu menekan kecenderungan adiksi digital dan FOMO.

H10: Penggunaan Media Sosial Berlebihan (X3) → Tekanan Psikologis (Z2) → FOMO (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak terbukti memediasi hubungan antara penggunaan media sosial berlebihan dan FOMO, ini berarti bahwa meskipun individu menggunakan media sosial secara intens, hal tersebut tidak secara otomatis meningkatkan FOMO melalui timbulnya tekanan psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Kross et al. (2013) yang menjelaskan bahwa dampak media sosial sangat dipengaruhi oleh pola penggunaan individu.

H11: Tekanan Media Sosial (X1) → Tekanan Psikologis (Z2) → FOMO (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara tekanan media sosial dan FOMO. Temuan ini mendukung penelitian Elhai et al. (2016) yang menjelaskan bahwa faktor personal lebih dominan dalam memunculkan gejala FOMO.

H12: Pengendalian Diri (M) → Tekanan Psikologis (Z2) → FOMO (Y)

Hasil menunjukkan bahwa tekanan psikologis tidak memediasi pengaruh pengendalian diri terhadap FOMO. Hal ini konsisten dengan penelitian Tangney et al. (2004) yang menyebutkan bahwa pengendalian diri lebih berdampak langsung terhadap perilaku dibandingkan melalui jalur stres psikologis.

H13: Pengaruh Simultan Harga Diri (Z1) dan Tekanan Psikologis (Z2) terhadap FOMO (Y)

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri memiliki peran paling konsisten dalam menjelaskan munculnya FOMO, baik secara langsung maupun sebagai mediator. Temuan ini mendukung penelitian Rosenberg (1965) yang menyatakan bahwa evaluasi diri berperan penting dalam pembentukan reaksi emosional terhadap lingkungan sosial. Sementara itu, tekanan psikologis tidak menunjukkan peran yang kuat dalam model ini, yang menegaskan bahwa faktor internal berupa konsep diri lebih dominan dalam memahami fenomena FOMO.

5. Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa harga diri memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi Fear of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa. Mahasiswa dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung tidak mudah merasa cemas dan tidak takut tertinggal dari aktivitas orang lain di media sosial.

Sebagian besar variabel eksternal seperti tekanan media sosial, kecenderungan membandingkan diri, dan penggunaan media sosial berlebihan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara langsung terhadap FOMO. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis internal individu lebih menentukan dibandingkan tekanan lingkungan digital.

Selain itu, pengendalian diri terbukti mampu mempengaruhi FOMO melalui peningkatan harga diri. Namun, tekanan psikologis tidak terbukti sebagai mediator yang signifikan. Temuan ini memperkuat pentingnya penguatan aspek internal mahasiswa untuk menjaga kesejahteraan mental mereka di era digital.

5.2 Saran

Bagi Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial, membatasi waktu penggunaannya, serta mengembangkan kemampuan pengendalian diri agar tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial di dunia digital.

Bagi Pihak Universitas diharapkan dapat menyediakan layanan konseling psikologis, pelatihan pengembangan diri, serta program literasi digital guna meningkatkan harga diri dan kesehatan mental mahasiswa.

Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, resiliensi, dan regulasi emosi untuk memperkaya hasil penelitian yang berkaitan dengan FOMO dan kesejahteraan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33-44.
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression. *Journal of Adolescence*, 76, 1-8.
- Bailey, A. A., & Rice, S. (2017). Social media and self-esteem. *Journal of Consumer Research*, 44(1), 38-53.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Fear of missing out and media use. *Journal of Adolescence*, 49, 1-10.
- Chen, Y., & Lee, Z. (2013). Smartphone addiction and mental health. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 1-7.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue. *Information Systems Frontiers*, 20(2), 141-159.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out and smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). Negative experiences on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 52, 1-11.

- Ghozali, I. (2014). *Structural equation modeling: Metode alternatif dengan Partial Least Squares (PLS)*. Badan Penerbit UNDIP.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)*. Sage.
- Hootsuite. (2022). *Digital trends report: Indonesia*.
- Hurlock, E. B. (1997). *Developmental psychology: A lifespan approach*. McGraw-Hill.
- Kapidzic, S. (2013). Narcissism and self-presentation. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 305-313.
- Kross, E., et al. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being. *PLoS ONE*, 8(8), e69841.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Leary, M. R. (2005). Sociometer theory. *Current Directions in Psychological Science*, 14(5), 224-228.
- Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological distress. *American Journal of Community Psychology*, 49(3-4), 545-558.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Social media use and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1435.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy SNS use. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Satici, S. A. (2018). Facebook addiction and self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 79, 377-384.
- Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S., & Lachlan, K. (2006). Uses and gratifications theory. *Communication Theory*, 16(2), 195-212.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Social networking sites and well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison on media. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online fear of missing out. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42.
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of SNS. *Addictive Behaviors Reports*, 2, 21-27.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Zung, W. W. K. (1971). Anxiety scales. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379.