

Hubungan antara Penerimaan Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada Mahasiswa Generasi Z Pengguna Aplikasi TikTok di Sumatera Barat

Sakinatun Hasanah^{1*}, Yolivia Irna Aviani²

¹⁻² Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia
E-mail: sakinatunhasanah01@gmail.com^{1*}

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus Universitas Negeri Padang Air Tawar, Kota Padang

^{*}Korespondensi penulis

Abstract. *This study aims to analyze the relationship between self-acceptance and fear of missing out (FoMO) among Generation Z students who use the TikTok application in West Sumatra. A quantitative approach was employed with 386 Generation Z students selected through purposive sampling. The self-acceptance variable was measured using an instrument developed by the researchers based on Bernard's (2013) theory, while the FoMO variable used a scale adapted into Indonesian by Kurniawan and Utami (2022) based on Sette et al. (2020). Data were analyzed using correlation techniques. The findings reveal a significant negative correlation between self-acceptance and FoMO ($r = -0.522$; $p = 0.000 < 0.05$). This indicates that the higher the level of self-acceptance, the lower the level of FoMO experienced by Generation Z students using TikTok. Conversely, lower self-acceptance is associated with higher levels of FoMO. These results support the notion that low self-acceptance may trigger negative social comparison on social media, increased anxiety, and dependence on external validation. This study offers practical implications for students, parents, and higher education institutions to pay closer attention to self-acceptance as a preventive factor against the negative effects of excessive social media use.*

Keywords: *College Students; Fear of Missing Out; Generation Z; Self-Acceptance; TikTok.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penerimaan diri dengan *fear of missing out* (FoMO) pada mahasiswa Generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 386 mahasiswa Generasi Z yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen untuk variabel penerimaan diri dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Bernard (2013), sedangkan instrumen FoMO menggunakan skala yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Kurniawan dan Utami (2022) berdasarkan teori Sette et al. (2020). Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara penerimaan diri dengan FoMO ($r = -0,522$; $p = 0,000 < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri, maka semakin rendah tingkat FoMO yang dialami mahasiswa Generasi Z pengguna TikTok. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri, semakin tinggi pula kecenderungan FoMO. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa rendahnya penerimaan diri dapat memicu perilaku membandingkan diri secara negatif di media sosial, meningkatkan kecemasan, serta ketergantungan terhadap validasi eksternal. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi mahasiswa, orang tua, dan pihak kampus untuk memperhatikan faktor penerimaan diri sebagai salah satu upaya pencegahan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out; Generasi Z; Mahasiswa; Penerimaan Diri; TikTok.*

1. PENDAHULUAN

Di zaman yang semakin berkembang saat ini, penggunaan teknologi bukan lagi menjadi sesuatu hal yang baru, penggunaan teknologi sudah menjadi bagian dari aspek kehidupan manusia, dimana salah satu contoh perkembangan teknologi tersebut ialah internet. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengemukakan bahwa total pengguna internet di Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari jumlah

keseluruhan penduduk sebanyak 278.696.200 pada tahun 2023. Perkembangan populasi di dunia membentuk beragam generasi dengan latar belakang sosial budaya yang berbeda beda, dimulai dari generasi *Baby Boomers* yang lahir pada tahun 1955-1964 dengan perkiraan usia saat ini 59-68 tahun, dilanjutkan dengan generasi X yang lahir pada tahun 1965-1980 dengan perkiraan usia saat ini 43-58 tahun, kemudian ada generasi Milenial yang lahir pada tahun 1981- 1996 dengan perkiraan usia saat ini 27-42 tahun, lalu ada generasi Z yang lahir pada tahun 1997-2012 dengan perkiraan usia saat ini 11-26 tahun, terakhir ada generasi *Alpha* yang lahir pada tahun 2011-2024 dengan perkiraan usia saat ini 1-13 tahun (Septiani, 2023). Praditha & Wulanyani (2024) mengatakan bahwa rata rata umur mahasiswa di Indonesia itu berkisar antara 18-24 tahun. Fadillah, Nurbalqis, dan Agustina (2022) mengatakan bahwa generasi Z ialah generasi pertama yang sejak lahir sudah berdampingan dengan teknologi, generasi ini terus bertumbuh seiring semakin pesatnya perkembangan teknologi dan internet, sehingga generasi ini dijuluki dengan “*digital native*”.

Dalam hal ini mahasiswa generasi Z bisa dikatakan sebagai IGeneration atau generasi internet dikarenakan mereka selalu terhubung dengan dunia maya, dan juga dapat melakukan aktivitas secara online menggunakan kecangihan teknologi yang ada (Putri, 2021). Saat ini media sosial terus berkembang, mereka melahirkan berbagai jenis aplikasi online yang dapat digunakan oleh masyarakat untuk terus terhubung dengan dunia maya, dan beberapa diantaranya yang sering digunakan seperti *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, dan *TikTok*. Di Januari 2023, menurut data dari *We Are Social*, sekitar 167 jiwa, aktif dalam penggunaan media sosial di Indonesia atau dengan presentase 60,4% dari total populasi dalam negeri, dengan durasi penggunaan rata rata 3 jam 18 menit per hari (*We Are Social*, 2023).

Ana & Maryam (2024) menjelaskan fenomena FoMO sebagai sebuah fenomena psikologis yang muncul saat teknologi berkembang pesat, dimana individu selalu merasa gelisah dan takut saat orang lain memiliki pengalaman yang lebih berharga namun dirinya tidak ikut dilibatkan dalam situasi tersebut. Zhou (2019) mengatakan bahwa FoMO ditandai dengan terlalu berlebihannya individu dalam mengakses internet (adiksi internet). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Khabibah & Gunawan, (2024) di Semarang mengatakan bahwa Generasi Z sangat takut jika melewatkan suatu momen, akibatnya mereka selalu ingin menjadi nomor satu dan berkompetisi dalam membuat trend.

Hal ini didukung oleh survey awal melalui *google form* yang sudah dilakukan oleh peneliti dari bulan Oktober 2024 - Januari 2025, terhadap 81 orang mahasiswa generasi Z yang berdomisili di Sumatera Barat yang aktif dalam menggunakan media sosial terutama aplikasi TikTok, sebanyak 29 partisipan rata rata mengakses internet dan media sosial tidak

kurang dari 7-8 jam atau bahkan lebih dalam sehari, dan sebanyak 52 partisipan mengakses internet selama 1-6 dalam sehari. Sebanyak 63 partisipan mengatakan mereka mengakses internet untuk sekedar melakukan scrolling, mencari berita terbaru, menonton film/ video, berkomunikasi secara online, belanja online, melihat postingan orang lain, atau untuk stalking media sosial orang lain, dan sebanyak 18 mereka mengakses internet untuk membuat story, dan mengupload konten. Partisipan mengatakan tidak bisa jika tidak terhubung dengan internet dalam sehari, sebanyak 60% partisipan mengatakan FYP TikTok berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari mereka yang membuat mereka merasa selalu terhubung dengan media sosial. Saat melihat pengalaman berharga orang lain di aplikasi TikTok, sebanyak 29 partisipan merasa rendah diri ataupun iri, dan 59 partisipan lain merasa termotivasi.

Gezgin (dalam Rahmadani & Utami 2023) mengatakan bahwa individu dengan usia 21 tahun lebih cenderung mengalami FoMO dengan tingkat lebih tinggi dibanding individu dengan usia 24 tahun keatas karena pada masa ini individu masuk dalam tahap mandiri dan berpisah dengan keluarga, yang menyebabkan timbulnya perasaan ingin tahu mengenai informasi dalam bentuk foto, video, atau kabar keluarga dan informasi lain dari dunia luar. Aisyafitri & Yusriah (2021) mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami FoMO karena mengakses media sosial dari bangun sampai tidur lagi yang membuat mereka selalu aktif menyerap perkembangan informasi yang secara tidak langsung mendorong untuk mengikuti trend terbaru. Lumbantobing, Saragih, Sinaga, Siahaan, Yunita, Sihalo, dan Jamaludin (2024) dalam penelitiannya mengatakan bahwa FoMO dapat membuat individu khususnya pengguna aplikasi TikTok menjadi cenderung untuk merasa cemas dan tertekan secara sosial, yang membuat mereka selalu aktif dalam mengakses aplikasi tersebut untuk mengikuti trend terbaru, rasa cemas yang muncul ini berdampak kepada aktivitas sehari-hari individu dan mengganggu kehidupan sosial individu, selain itu tekanan untuk selalu terhubung dan mengikuti trend menimbulkan perasaan tidak aman serta rendahnya penerimaan diri seorang individu. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hafizoh & Tama (2024) menunjukkan bahwa pengguna TikTok dengan tingkat FoMO yang tinggi cenderung merasa tidak pantas dibanding dengan orang lain yang memiliki kehidupan lebih baik yang mereka tampilkan di TikTok, hal ini yang menimbulkan penurunan terhadap penerimaan diri karena individu merasa tidak sebanding dengan standar sosial yang ditampilkan di dunia maya.

Selain itu konten dalam bentuk standar gaya hidup, kecantikan, dan juga pencapaian tinggi menyebabkan individu menjadi membandingkan diri secara negatif, hal ini yang menyebabkan menurunnya tingkat penerimaan diri seorang individu (Ginting & Budiarto,

2025). Selain itu keadaan ini diperburuk lagi dengan pernyataan bahwa mayoritas Gen Z menggunakan aplikasi TikTok (24%) sebagai sumber informasi dalam kehidupannya Rainer, (2024). Penerimaan diri sendiri merupakan suatu keadaan dimana individu mengenali dan mengakui individualitasnya dan menggunakannya untuk kelangsungan hidup, ditunjukkan dengan mengenali kelebihan diri sendiri tanpa menyalahkan orang lain, menerima kekurangan diri, dan memiliki keinginan untuk berkembang lebih jauh (Silfia, Putra, Fatihah, dan Edy, 2024). Putri (2018) juga berpendapat bahwa penerimaan diri ialah kemampuan individu dalam mengakui dirinya, pengalamannya, sejarahnya, serta latar belakang hidupnya. Menurut Neisha & Zikra (2024) penerimaan diri ialah sikap sadar, puas, menghargai, dan juga adanya keinginan untuk berkembang, serta mampu dalam menanggapi semua peristiwa tidak menyenangkan yang terdapat di dalam diri individu.

Individu yang dapat menerima dirinya dikatakan sebagai individu yang tidak bermasalah dengan diri sendiri, tidak memiliki beban atas dirinya, sehingga memiliki potensi yang lebih besar untuk beradaptasi dengan lingkungannya Ratnasari (dalam Putri & Hapsari, 2024). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri & Hapsari (2024) ditemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara penerimaan diri dengan FoMO pada mahasiswa gen Z pengguna aplikasi TikTok, dikatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang rendah sering merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri, sehingga mereka cenderung membandingkan kehidupan mereka dengan konten pengguna lain di aplikasi TikTok, perbandingan tersebut yang memicu perasaan cemas dan takut yang dirasakan oleh individu ketika tertinggal dalam aktivitas yang dianggap populer, akibatnya individu selalu memantau dan terlibat dalam mengakses aplikasi tersebut. Sebaliknya individu dengan penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki kontrol yang baik akan dirinya sendiri sehingga dapat meminimalkan terjadinya FoMO (Putri & Hapsari, 2024).

2. KAJIAN PUSTAKA

Fear Of Missing Out (FoMO)

Fear Of Missing Out (FoMO) FoMO ialah perasaan takut yang dirasakan individu ketika tertinggal atau kehilangan peristiwa berharga ketika tidak terlibat di dalamnya yang menyebabkan individu selalu ingin terkoneksi dengan media sosial (Przybylsky, Murayama, Deehan, dan Gladwell, 2013). Perasaan perasaan yang muncul ini berdampak kepada fisik dan juga psikologis individu karna menjadikan hal tersebut sebagai tolak ukur dalam dirinya dimana hal ini terjadi karena teknologi sudah menjadi bagian dari diri individu yang tidak dapat dipisahkan (Bestari, 2018). Sedangkan menurut Sette, Lima, Queluz, Ferrari, dan Hauck,

(2020) mengatakan bahwa FoMO adalah perasaan cemas atau takut yang muncul karena keyakinan bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan atau bermakna, sementara individu tersebut merasa tertinggal atau tidak terlibat, yang dimana kondisi ini sering kali diperparah oleh penggunaan media sosial, di mana seseorang terus-menerus terekspos pada unggahan yang menampilkan aktivitas atau pencapaian orang lain.

Penerimaan Diri

Penerimaan diri menurut Bernard, (2013) merupakan pengakuan apa adanya tentang diri sendiri, yang dimana artinya individu sepenuhnya telah menerima realita bahwa dia adalah dia yang sekarang dan mengakui secara sadar semua tentang dirinya adalah fakta. Selanjutnya Bingol & Batik, (2019) menjelaskan penerimaan diri merupakan salah satu dimensi dari *psychological well-being* yang memiliki arti sikap positif individu terkait kualitas diri yang baik ataupun yang buruk, juga menyangkut hal positif tentang masa lalu, kehidupan saat ini, dan hubungan positif dengan orang lain. Lalu Kristin Neff & Germer, (2018) menyebutkan bahwa penerimaan diri ialah sudut pandang positif yang seharusnya dimiliki oleh individu menyangkut hal hal yang seharusnya diterima oleh individu meskipun hal tersebut tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dimana menurut Sitoresmi, (2021) pendekatan kuantitatif ialah investigasi sistematis mengenai suatu fenomena dengan mengumpulkan data yang bisa diukur dengan teknik statistik yang memungkinkan peneliti untuk melakukan uji hipotesis dan mengidentifikasi hubungan antar variabel. Penelitian ini akan melihat hubungan antara penerimaan diri dengan *Fear of Missing Out (FoMO)* pada mahasiswa generasi Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat. Pelaksanaan penelitian berlangsung dari 10 Mei 2025 sampai dengan 5 Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa generasi Z yang lahir di tahun 1997-2012 dengan perkiraan usia saat ini 11-26 tahun yang berdomisili di Sumatera Barat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang sama bagi tiap tiap partisipan populasi untuk dipilih menjadi sampel, pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan cara menentukan sampel sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian (Sugiyono, 2020:131- 133). Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan cara menyebar kuisioner *online* dengan menggunakan *google form*.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi Dasar

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas.

Variabel	N	P	Keterangan
Penerimaan Diri	386	0,000	Tidak Normal
<i>Fear of Missing Out</i>	386		

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,05$), yang dimana artinya data dikatakan tidak berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas.

	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Linearity</i>	27646.660	1	27646.660	153.117	0,000

Berdasarkan hasil analisis uji linearitas, nilai signifikansi Berdasarkan hasil analisis uji linearitas, nilai signifikansi linearitas pada tabel 2 menunjukkan angka 0,000 ($p \leq 0,05$). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel Penerimaan Diri dan *Fear of Missing Out*.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Uji Rank- Spearman.

Variabel	Koefisien Correlation	p	Keterangan
Penerimaan Diri	-0,522	0.001	Berhubungan
<i>Fear of Missing Out</i>			

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,001. Nilai tersebut dapat dikatakan lebih kecil dari ketentuan signifikansi yaitu 0,05. Oleh sebab itu maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Pada tabel diatas ditunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,522 yang mengartikan hubungan negatif yang kuat antar variabel. Semakin dekat dengan -1 atau 1 maka nilai koefisien mencerminkan hubungan yang semakin kuat, koefisien positif (+) artinya hubungan searah, sedangkan koefisien negatif (-) artinya hubungan yang berlawanan arah (Malay, 2022).

Dengan hal ini maka hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Penerimaan Diri maka semakin rendah pula *Fear of Missing Out* pada gen Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat, dan begitu pula sebaliknya. Hasil analisis ini mendukung hipotesis (H_a) dan menolak hipotesis (H_o), yang mana artinya terdapat hubungan yang negatif signifikan antara Penerimaan Diri dengan *Fear of Missing Out* pada mahasiswa gen Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara penerimaan diri dengan *fear of missing out* pada mahasiswa gen Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat. Berdasarkan hasil analisis dengan korelasi *Pearson Product Moment* yang sudah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kedua variabel yang mengartikan hubungan yang terbentuk bersifat negatif. Artinya semakin tinggi penerimaan diri seorang individu maka semakin rendah pula tingkat *fear of missing out* yang dirasakan oleh individu, sedangkan individu dengan penerimaan diri yang rendah akan lebih rentan memiliki *fear of missing out* yang tinggi. Karena ketika individu mampu memenuhi aspek penerimaan diri yang membuat dirinya memiliki penghargaan diri yang positif serta rasa bangga terhadap nilai yang dimiliki di dalam diri, maka individu tidak akan mudah terpengaruh oleh tekanan eksternal yang muncul akibat dari pengaruh media sosial terutama TikTok, sebaliknya ketika individu merasa bahwa penilaian dari orang lain merupakan hal yang penting untuk dapat diterima terutama di dunia maya, maka individu akan terus mengejar validasi tersebut dan berusaha untuk selalu dilibatkan dalam aktivitas di media sosial, hal ini lah yang berdampak kepada menurunnya penghargaan individu terhadap diri sendiri yang membuat individu akan berpedoman terhadap nilai yang diberikan oleh orang lain terhadap dirinya.

Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara penerimaan diri yang tinggi dengan *fear of missing out* pada gen Z terkhusus pengguna aplikasi TikTok (Putri & Hapsari, 2024). *Fear of missing out* atau FoMO menurut

Sette et. al (2020) merupakan perasaan cemas atau takut yang muncul karena keyakinan bahwa orang lain mungkin sedang mengalami pengalaman yang lebih menyenangkan atau bermakna, sementara individu tersebut merasa tertinggal atau tidak terlibat, yang dimana kondisi ini sering kali diperparah oleh penggunaan media sosial, di mana seseorang terus-menerus terekspos pada unggahan yang menampilkan aktivitas atau pencapaian orang lain. Dalam konteks ini penerimaan diri berperan sebagai pelindung bagi individu, dengan penerimaan diri yang baik individu akan memiliki pandangan yang positif tentang diri sendiri termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, yang dimana hal ini merupakan salah satu komponen utama dalam kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 2020). Ketika individu memiliki penerimaan diri yang tinggi maka individu akan mampu mengontrol dirinya dengan baik, mereka tidak akan mudah terpengaruh dengan tekanan sosial atau kebutuhan berupa validasi eksternal, yang dimana penerimaan diri ini akan membantu individu dalam pemberian fokus terhadap kebahagiaan yang tidak selalu bergantung kepada aktivitas sosial atau ekspektasi orang lain terhadap dirinya (Corner et. al, 2020).

Selain itu penerimaan diri yang tinggi juga membuat individu dapat mengalihkan fokus dari dunia maya kedalam diri mereka dengan cara lebih menghargai pengalaman pribadi, pencapaian, dan pertumbuhan terlepas dari apapun persepsi di dunia maya, selain itu penerimaan diri yang tinggi akan membantu individu dalam merasa puas akan diri sendiri dan mengurangi dorongan untuk selalu terhubung dengan media sosial karna takut akan kehilangan sebuah momen (Rulinsatica et. al, 2022). Sebaliknya menurut Wang et. al (2023) jika individu memiliki penerimaan diri yang rendah mereka akan cenderung sering merasa tidak puas dengan diri mereka ketika terpapar konten yang dianggap sempurna di TikTok seperti kecantikan, gaya hidup, dan pencapaian, oleh sebab itu individu akan melakukan perbandingan ke atas yang memicu perasaan negatif seperti rendah diri, iri hati, dan ketidakpuasaan yang berujung kepada meningkatnya rasa cemas dan ketakutan akan tertinggal (*fear of missing out*). Tekanan untuk selalu ingin terhubung dan ikut dalam trend menimbulkan rasa tidak aman dan rasa cemas secara sosial yang bisa berdampak kepada kehidupan sosial individu (Lumbantobing et. al, 2024). Individu dengan *fear of missing out* yang tinggi cenderung merasa tidak pantas dibandingkan dengan orang lain yang mempunyai *branding* lebih baik di TikTok, akibatnya penerimaan diri individu menjadi menurun (Hafizoh & Tama, 2024).

Jika individu memiliki penerimaan diri yang rendah, maka individu akan berusaha mencari validasi dari luar terutama melalui media sosial, individu merasa mereka perlu mengikuti *trend*, memposting konten, serta mendapatkan validasi berupa *like* dan komentar,

atau berusaha untuk diterima secara daring. Menurut Putri, (2019) ketergantungan pada validasi eksternal ini merupakan hal yang memperkuat perilaku *fear of missing out* dan adiksi media sosial. Temuan ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri & Hapsari, (2024) yang menyatakan bahwa ketika individu menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengakses aplikasi TikTok, hal ini dapat mengurangi tingkat *self acceptance* atau penerimaan diri dalam diri individu, karena standar kebahagiaan yang dimiliki individu dipengaruhi oleh orang lain.

Jika dilihat dari masing-masing variabel, berdasarkan tabel kategorisasi *fear of missing out*, peneliti menemukan bahwa mayoritas mahasiswa gen Z yang menggunakan aplikasi TikTok di Sumatera Barat berada pada kategorisasi sangat rendah. Yang dimana artinya subjek mengalami *fear of missing out* namun belum dalam kategori yang tinggi, yang dimana subjek masih memiliki perasaan untuk memiliki (*need to belong*), perasaan untuk populer (*need to popularity*) yang dimana pada dimensi ini subjek terlihat lebih menonjol karena dalam hal ini berkaitan dengan perilaku ketergantungan individu terhadap persetujuan teman-teman onlinenya di media sosial, yang dimana bentuk perilakunya berupa membutuhkan like dan komentar di media sosial, tertarik dengan reaksi orang lain di media sosial, dan merasa kesal jika tidak mendapatkan validasi di media sosial, selain itu juga ada dimensi kecemasan (*anxiety*) dan juga ketergantungan (*addiction*) yang dimana dimensi ini juga terlihat dalam bentuk saat mengakses jejaring sosial subjek merasa beban pikiran menjadi lebih ringan, menghabiskan banyak waktu di media sosial, dan juga mudah mengabaikan lingkungan sekitar. Temuan ini didukung oleh penelitian Fadillah et. al, (2022) yang mengatakan bahwa gen Z ialah generasi pertama yang sejak lahir sudah berdampingan dengan teknologi, sehingga generasi ini dijuluki dengan “*digital native*” dan akan sangat sulit dipisahkan dengan internet. Dan pada kenyataannya individu saat ini khususnya gen Z menggunakan TikTok sebagai sumber informasi dalam kehidupannya (Rainer, 2024).

Berdasarkan hasil kategorisasi penerimaan diri pada mahasiswa gen Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat, mayoritas berada pada kategori sedang. Terlihat pada aspek penghargaan diri yang positif yang merujuk pada rasa kesadaran diri tentang atribut positif yang dimiliki oleh individu di dalam dirinya terutama ketika berada atau menghadapi situasi yang tidak diinginkan. Hal ini tercermin melalui kemampuan individu dalam menerima kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam diri mereka, mampu bertahan dalam menghadapi tantangan, menghargai setiap proses dan usaha, serta yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Selanjutnya pada aspek rasa bangga dan menerima diri sendiri tanpa syarat, dimana ketika terlibat dalam perilaku interpersonal yang negatif seperti adanya kritikan, penolakan, serta

kegagalan, individu mampu mempertahankan harga dirinya, menerima sepenuhnya meskipun pernah mengalami kegagalan, tidak bergantung pada penilaian dari orang lain, dan juga mampu mengelola perasaan rendah diri meskipun dalam situasi sosial.

Menurut Bernard, (2013) penerimaan diri khususnya dalam bentuk menerima diri tanpa syarat seperti tidak menggantungkan diri pada validasi sosial dapat membuat individu memandang dirinya secara utuh baik dalam hal pencapaian maupun kesalahan yang pernah dialami. Oleh karena itu mahasiswa khususnya gen Z dengan penerimaan diri yang tinggi cenderung tidak memiliki ketergantungan psikologis dengan media sosial karena individu memiliki sumber harga diri serta kepuasan yang berasal dari dalam diri mereka. Penerimaan diri sangat berperan penting dalam setiap diri individu, banyak yang dapat ditingkatkan dengan penerimaan diri yang tinggi seperti rasa percaya diri, kesejahteraan emosional, pengurangan perbandingan, dan lain lain.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan antara penerimaan diri dengan fear of missing out pada mahasiswa gen Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat, didapatkan kesimpulan yaitu: (a) Penerimaan diri pada mahasiswa gen Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat berada pada kategori sedang, (b) *Fear of missing out* pada mahasiswa gen Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat berada pada kategori sedang, (c) Terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan fear of missing out pada mahasiswa gen Z pengguna aplikasi TikTok di Sumatera Barat dengan nilai signifikansi sebesar 0.000

Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa saran yang disampaikan peneliti, yaitu: (a) Bagi mahasiswa gen Z: Mahasiswa khususnya gen Z diharapkan untuk dapat memperhatikan lagi aspek penerimaan diri secara menyeluruh, salah satunya dengan cara mulai untuk tidak melakukan perbandingan dengan orang lain baik dari segi apapun terutama di media sosial, tetap bangga dengan usaha dan pencapaian sampai detik ini, dan mulai menyayangi diri sendiri dengan apa adanya tanpa harus divalidasi oleh orang lain. Ketika merasa sering memiliki perasaan takut tertinggal trend, kegiatan teman, atau informasi terbaru di TikTok, ini merupakan sebuah pertanda bahwa kita sedang memiliki penerimaan diri yang rendah, dari sinilah kita bisa memulai untuk memberikan peluang bagi diri sendiri untuk mengenal dan mencintai diri apa adanya secara utuh. Sangat penting bagi

mahasiswa gen Z untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan di dunia nyata dan dunia maya, ketergantungan terhadap validasi eksternal dari media sosial dapat memperkuat FoMO dan juga adiksi internet. Oleh karena itu dengan penerimaan diri yang stabil mahasiswa dapat membangun sumber harga diri dan kepuasan terhadap diri sendiri, sehingga tidak mudah terpengaruh dengan tekanan sosial dan kebutuhan validasi di dunia maya. Ketika merasa sudah memiliki tingkat penerimaan diri yang stabil maka langkah selanjutnya yang dapat dilakukan yaitu dengan cara menjaga serta memeliharanya karena tekanan dari media sosial bisa muncul kapan saja. Karena itulah pentingnya untuk tetap menjaga keseimbangan antara dunia maya dengan dunia nyata agar tidak berdampak terhadap kesehatan mental mahasiswa.

(b) Bagi orang tua: Bagi orang tua diharapkan agar lebih aktif dalam memahami dinamika psikologis yang dialami oleh anak-anak mereka, terkhusus dalam konteks penggunaan media sosial, peran orang tua sangat krusial dalam membentuk penerimaan diri anak sejak dini, dengan pola asuh yang suportif, penuh kasih, dan tidak membandingkan anak dengan orang lain akan membantu anak dalam mengembangkan penerimaan diri yang baik. Orang tua juga diharapkan dapat menjadi support system yang terbuka untuk berdiskusi dengan anak terkait tekanan sosial yang dirasakan anak ketika terpapar dampak media sosial. Selain itu penting bagi orang tua untuk memberi ruang kepada anak dalam mengenal dan menerima diri sendiri tanpa tuntutan berlebih yang berpedoman pada media sosial, menanamkan nilai-nilai terkait harga diri, makna bahagia tanpa harus divalidasi orang lain, serta pentingnya koneksi yang sehat di dunia nyata dapat menjadi bekal penting bagi kehidupan anak kedepannya.

(c) Bagi peneliti selanjutnya

Karena penelitian ini memiliki keterbatasan, yang dimana penelitian ini hanya menganalisis hubungan antara penerimaan diri dengan *fear of missing out* tanpa menguji pengaruh langsung ataupun melibatkan variabel lain yang mungkin berperan penting dalam hubungan tersebut serta cakupan dari penelitian ini kurang luas dan belum memberikan gambaran menyeluruh tentang hubungan antara kedua variabel penelitian, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan membahas variabel lain yang berkaitan dengan *fear of missing out*. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk dapat memperluas lingkup subjek penelitian agar hasilnya dapat dibandingkan dan dijadikan sebagai sebuah acuan dalam konteks yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet. (2023). *Survey APJII*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and self-compassion. *Mindfulness*, 7(3), 707–716. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0508-1>
- Bernard, M. E., Vernon, A., Terjesen, M., & Kurasaki, R. (2013). Self-acceptance in the education and counseling of young people. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 155–192). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_10
- Bestari, & Widayat, I. W. (2018). Hubungan antara fear of missing out dengan intensitas penggunaan jejaring sosial pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 19–29.
- Bingol, T. Y., & Batik, M. V. (2019). Unconditional self-acceptance and perfectionistic cognitions as predictors of psychological well-being. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 67–75. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i1.3712>
- Fadillah, M., Nurbalqis, A., & Agustina, L. (2022). Pengaruh konten digital terhadap generasi Z dalam pemanfaatan media sosial dan digital native di Kota Tanjung Pinang. *Al Yazidiy: Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.55606/ay.v4i2.29>
- Ginting, G. S. D. br., & Budiarto, Y. (2025). Hubungan antara self-esteem dan fear of missing out (FOMO) pada generasi Z. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v10i2.10200>
- Hafizoh, R., & Tama, M. M. L. (2024). Hubungan harga diri dengan fear of missing out video pendek di TikTok pada siswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 417–434. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.4940>
- Khabibah, S. U., & Gunawan. (2024). Respons generasi Z terhadap konser musik dalam kampanye politik 2024. *Sasdaya: Gadjah Mada Journal of Humanities*, 8(2). <https://doi.org/10.22146/sasdaya.14693>
- Kurniawan, R., & Utami, R. H. (2022). Validation of online fear of missing out (ON-FoMO) scale in Indonesian version. *Jurnal Neo Konseling*, 4(3), 1–10. <https://doi.org/10.24036/00651kons2022>
- Lumbantobing, J. N. Y., Saragih, M. D., Sinaga, M., Siahaan, R. Y., Yunita, S., Sihalohe, O., & Jamaludin, J. (2024). Eksplorasi fenomena FoMO terhadap penggunaan aplikasi TikTok di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46986–46990.
- Malay, M. N. (2022). *Analisis data dengan SPSS dan JASP*. CV Madani Jaya Bandar.
- Neisha, F. H., & Zikra, Z. (2024). Hubungan konsep diri dengan penerimaan diri siswa SMA Negeri 7 Padang. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa dan Pendidikan*, 4(2), 52–68. <https://doi.org/10.55606/cendikia.v4i2.2868>
- Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi adiksi media sosial pada mahasiswa: Literature review. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(2), 2506–2524.

- Putri, A. D. (2021). Maksimalisasi media sosial untuk meningkatkan pendapatan dan pengembangan diri generasi Z di MAN 1 Pesawaran. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 37–42. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1180>
- Putri, R. K. (2018). Meningkatkan self-acceptance (penerimaan diri) dengan konseling realita berbasis budaya Jawa. *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 2580–216. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/index>
- Putri, T. A. W., & Hapsari, M. T. B. (2024). Hubungan self-acceptance dan fear of missing out (FoMO) mahasiswa generasi Z pengguna aplikasi TikTok. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 59–73. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2624>
- Rahmadani, S. S., & Utami, R. H. (2023). Studi komparatif fear of missing out (FoMO) pada dewasa awal ditinjau dari karakteristik pengguna media sosial Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 6(4). <https://doi.org/10.24036/jrp.v6i4.15306>
- Rainer, P. (2024). Sekali akses TikTok, mayoritas Gen Z habiskan lebih dari satu jam. *GoodStats*. <https://data.goodstats.id/statistic/sekali-akses-tiktok-mayoritas-gen-z-habiskan-lebih-dari-1-jam-ka1eC>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2021). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(2), 1–13.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Septiani, Z. (2023). 7 nama generasi berdasarkan umur. *Detik.com*. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6737366/7-nama-generasi-berdasarkan-umur-kamu-yang-mana>
- Sette, C. P., Lima, N. R., Queluz, F. N., Ferrari, B. L., & Hauck, N. (2020). The online fear of missing out inventory (ON-FoMO): Development and validation of a new tool. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5, 20–29. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00110-0>
- Silfia, I., Putra, R. R. A., Fatihah, I. R. F., & Edy, D. F. (2024). Penerimaan diri korban investasi bodong pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 4(7), 304–314. <https://doi.org/10.17977/um070v4i72024p304-314>
- Sitoresmi, A. R. (2021, May 18). Mengenal jenis-jenis penelitian lengkap dengan penjelasan dan contohnya. *Liputan6*. <https://hot.liputan6.com/read/4560196/mengenal-jenis-jenis-penelitian-lengkap-dengan-penjelasan-dan-contohnya>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wang, H., Miao, P., Jia, H., & Lai, K. (2023). The dark side of upward social comparison for social media users: An investigation of fear of missing out and digital hoarding behavior. *Social Media + Society*, 9(1). <https://doi.org/10.1177/20563051221150420>
- We Are Social. (2023). *Digital 2023: Indonesia – datareportal – global digital insights*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Zhou, B. (2019). Fear of missing out, feeling of acceleration, and being permanently online: A survey study of university students' use of mobile apps in China. *Chinese Journal of Communication*, 12(1), 66–83. <https://doi.org/10.1080/17544750.2018.1523803>

- Zikra, P., Pilosusan, S., Afdal, & Wulandari, E. (2019, December). The influence factors of self-acceptance women convict: Preliminary research from counseling perspective. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research: 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019)* (Vol. 382, pp. 474–477). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.120>