

BAB 2

LANDASAN TEORI

A. Harga Diri

1. Definisi Harga Diri

Menurut Ardnt dan Pelham harga diri ialah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, dapat berupa hal positif maupun negatif. Selain itu, menurut Bonner dan Coppersmith juga mengatakan harga diri adalah suatu respon atau evaluasi individu mengenai dirinya sendiri terhadap pandangan orang lain tentang dirinya dalam berinteraksi sosial.¹

Menurut Burn, harga diri adalah penilaian terhadap diri yang dipengaruhi oleh karakteristik yang dimiliki orang lain dalam menjadi pembanding. Harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu. Menurut Coppersmith, harga diri adalah evaluasi yang dibuat seseorang dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan. Singkatnya, harga diri adalah *'personal*

¹Neny Irawati, Nurahma Hajat, "Hubungan Antara Harga Diri dengan Prestasi Belajar", *Jurnal Econosains* Vol X No.2,2012, 198

judgement' yaitu perihal perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap seseorang terhadap dirinya sendiri.²

Harga diri menurut Rosenberg adalah penilaian dan perilaku seseorang secara menyeluruh kepada diri sendiri mulai dari yang bersifat negatif maupun yang bersifat positif.³ Sedangkan Chaplin memberikan pengertian tentang harga diri adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain terhadap individu.⁴

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, dianggap atau tidaknya kompetensi, keberartian, dan pencapaian individu melalui perilaku, interaksi, penghargaan, dan penerimaan orang lain sebagai perbandingan antara diri individu dengan orang lain.

2. Aspek-aspek Harga Diri

Menurut Rosenberg, aspek-aspek harga diri ada dua yaitu :

² Mentari Aulia Oktaviani, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram", *Jurnal Psikoborneo*, Vol 7, No.4, 2019, 551.

³ Lalu Arman Roxixa, Neila Ramdhani, "Hubungan antara Harga Diri dan *Body Image* dengan *Online Self Presentation* pada Pengguna *Instagram*", *Jurnal Psikologi UGM*, Vol 2, No.9, 2016, 177.

⁴ Oktaviani, "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram", 550.

- a. Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas, bakat, pengetahuan, serta keterbatasan dalam diri.⁵
- b. Penghormatan diri adalah dasar dari keyakinan dan karakter seseorang yang tidak berubah oleh peristiwa dalam kehidupan⁶

3. Faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Menurut Coppersmith, faktor yang mempengaruhi harga diri yaitu:

- a. Penerimaan atau penghinaan terhadap diri

Seseorang yang menerima dirinya ditandai dengan sikap syukur akan kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Individu yang menilai positif diri sendiri, maka individu tersebut sudah menerima dirinya sendiri. Jika individu yang menilai dirinya negatif berarti individu tersebut sedang menghina dirinya sendiri. Ciri individu yang menghina diri sendiri biasanya cenderung menghindar dari persahabatan, menyendiri, dan tidak puas akan dirinya.

⁵ Naufal Mafazi, Fathul Lubabin Nuqul, "Perilaku Virtual Remaja : Strategi Coping, Harga Diri, dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial *Online*", Jurnal Psikologi, Vol 16, No. 2, 2017

⁶ Naufal Mafazi, Fathul Lubabin Nuqul, "Perilaku Virtual Remaja : Strategi Coping, Harga Diri, dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial *Online*", 130

b. Kepemimpinan atau popularitas

Penilaian diri didapatkan individu ketika individu tersebut bersikap sesuai dengan tuntutan di masyarakat yaitu dengan kompetensi untuk membedakan dirinya dengan orang lain atau lingkungannya. Pada situasi tersebut, individu akan menerima dirinya dan membuktikan seberapa besar individu tersebut dapat mempengaruhi lingkungan. Pengalaman ini menjadikan individu lebih berani dan dapat mengenal dirinya sendiri.

c. Keluarga – orang tua

Keluarga adalah salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi harga diri. Hal ini dikarenakan, keluarga adalah modal pertama dalam proses peniruan atau imitasi. Alasan lainnya yaitu karena jika dalam keluarga individu merasa dihargai oleh setiap anggota keluarga maka, itu adalah salah satu nilai yang mempengaruhi harga diri individu.

d. Keterbukaan – kecemasan

Individu cenderung terbuka dalam menerima setiap nilai, sikap, moral dari seseorang ataupun lingkungan terdekatnya bahwa dirinya diterima dan dihargai. Begitupun

sebaliknya jika seseorang tersebut ditolak oleh lingkungannya, individu akan merasakan kekecewaan.⁷

4. Perbedaan Derajat Harga Diri

a. Harga Diri Tinggi

Individu yang memiliki harga diri tinggi memiliki ciri yaitu aktif berprestasi dalam bidang apapun, terbuka dalam berpendapat, menerima kritik dan saran, merasa diri berharga, mampu mempengaruhi orang lain, optimis dan menyukai tantangan. Terdapat penerimaan dan penghargaan diri yang baik dalam diri individu dapat membuat individu merasa aman dan dapat menyesuaikan diri dalam bersosialisasi. Individu yang memiliki harga diri tinggi tidak sensitif terhadap kritik dan saran dari orang lain, tetapi individu mengharapkan masukan dari lingkungan. Dalam suatu diskusi, individu tersebut cenderung aktif dan dapat mengekspresikan pendapatnya. Individu memiliki tujuan tinggi dan berusaha memenuhi tujuan tersebut. Ada dua bentuk harga diri tinggi yaitu gaya defensif yaitu dengan melindungi diri dari kegagalan, kedua harga diri dalam hati yang

⁷ Maharsi Anindyajati dan Citra Melisa Karima, Peran Harga Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahgunaan Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahgunaan Narkoba di Tempat-tempat Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba), *Jurnal Psikologi*, Vol 2, No. 1, 2004

sebenarnya yaitu lebih mampu menangani kegagalan dengan terus memperbaiki diri.

b.Harga diri sedang

Harga diri sedang mempunyai karakteristik yang mirip dengan individu yang memiliki harga diri tinggi, tetapi dalam skala yang lebih rendah. Individu cenderung optimis, terbuka, mampu menangani kritik tetapi individu akan cenderung tergantung pada bagaimana lingkungan menerimanya dengan tujuan untuk menghilangkan keraguan yang individu rasakan.

c.Harga diri rendah

Individu memiliki harga diri rendah memiliki karakteristik yaitu selalu kurang percaya diri dengan kemampuan dalam dirinya. Individu yang menghargai diri dengan buruk akan membuat individu tersebut sulit mengekspresikan diri dalam lingkungan sosialnya. Individu cenderung tidak puas dengan kemampuan diri sehingga membuat individu menjadi ragu dan merasa tidak aman terhadap keberadaan dirinya dalam lingkungan sosialnya. Individu cenderung merasa tidak mampu menghadapi tantangan, pasif, dan sensitif terhadap pandangan orang atau lingkungan.⁸

⁸ Ajie Luhur Satria Putra, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Konformitas Pada Siswa SMA di Yogyakarta yang Pernah Melakukan Tawuran" *Skripsi*, 2018, 18

B. *Fear of Missing Out*(FoMO)

1. Definisi *Fear of Missing Out*

Riordan memaparkan bahwa *Fear of Missing Out* menunjuk pada emosi yang khawatir atau gelisah dikarenakan selalu melewatkan kejadian penting dari teman atau orang lain yang terlihat dengan adanya ambisi untuk tetap terhubung dengan individu-individu tersebut, dan hal ini biasanya diaktualisasikan sebagai bentuk dari kecemasan sosial, dan dikaitkan dengan suasana hati dan kepuasan hidup yang rendah.⁹

Przybylski, dkk mengartikan FoMO sebagai emosi individu dimana individu tersebut merasa takut dan cemas jika orang lain mempunyai kegiatan berharga yang tidak individu itu miliki. Ciri orang yang mengalami FoMO adalah selalu merasa ingin terhubung dengan orang lain.¹⁰ Dalam penelitiannya tentang FoMO, Przybylski merujuk pada *Self Determination Theory* (SDT) yang didefinisikan oleh Deci & Ryan. SDT memaparkan bahwa FoMO terbentuk karena tidak tercukupinya kebutuhan dasar psikologis dalam penggunaan media sosial.¹¹

⁹Siti Nurjana Gani, “Pengaruh *Life Satisfaction* Terhadap *Fear Of Missing Out* Pada Mahasiswa UIN Malang Pengguna Instagram” Skripsi, 2021

¹⁰Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C.R. 2013, *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out*, *Computers in Human Behavior*, 29: 1841-1848.

¹¹Ryan, R.M., & Deci, E.L., Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. *American Psychologist*, 2000, 68-78.

Berdasarkan definisi yang telah diuraikan diatas, maka peneliti mendefinisikan bahwa *Fear Of Missing Out* atau FoMO yaitu perasaan khawatir, gelisah, takut, yang dialami atau dimiliki seseorang apabila seseorang tersebut melewatkan kejadian berharga yang dimiliki orang lain, sehingga membuat individu tersebut selalu mengecek media sosial untuk tetap terhubung dengan orang lain.

2. Aspek-aspek *Fear Of Missing Out*

Aspek menurut Prybylski dkk menggunakan model *unidimensional* atau model untuk menilai struktur atau atribut. Aspek *Fear of Missing Out* menurut Prybylski antara lain adalah :

- a. *Fear of Missing Out Events* (Ketakutan ketinggalan peristiwa berharga/penting)

Individu yang mengalami FoMO, pada dasarnya mempunyai ketakutan jika individu tersebut ketinggalan hal-hal berharga, dan perihal yang dimaksud ialah peristiwa dari teman maupun keluarga. Bukan hanya itu saja, terkadang peristiwa berharga tersebut bisa dari artis yang disukai, politikus, atau orang yang terkenal lainnya yang acap kali diikuti oleh si individu. Hal seperti ini biasa dilakukan oleh individu agar tidak diduga kuno oleh orang lain.

- b. *Fear of Missing Out Experiences* (Ketakutan ketinggalan pengalaman berharga)

Pengalaman berharga yang dimaksud dalam hal ini yaitu pengalaman orang lain yang berupa jalan-jalan mewah, makan makanan lezat, dan pengalaman menarik lainnya yang dikira individu itu memikat yang tidak dapat individu tersebut rasakan.

- c. *Fear of Missing Out Conversations* (Ketakutan ketinggalan percakapan dalam lingkaran sosial)

Aspek ini adalah salah satu aspek yang paling penting dalam FoMO. Dimana usaha agar terus terkait dengan orang lain seseorang harus mengikuti perkembangan zaman. Salah satu tujuan dari aspek ini yaitu, agar individu tersebut dapat mencocokkan pembahasan dengan orang lain mengenai suatu hal yang sedang hangat dibicarakan.¹²

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Menurut JWT Intelligence, faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO antara lain sebagai berikut:

- a. Keterbukaan informasi di media sosial

¹²Przybylski, A., dkk, Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out, *Computer in Human Behavior*, 2013

Media sosial adalah salah satu *platform* yang banyak digandrungi kalangan remaja. Dikarenakan dalam media sosial memiliki banyak fitur yang mendukung keinginan para remaja. Laman media sosial menyediakan postingan yang *real time*, obrolan terhangat, bahkan gambar dan video terbaru dapat diakses dengan mudah melalui media sosial. Fitur ini menjadikan kehidupan seseorang semakin terbuka, dan keterbukaan ini telah mengubah budaya masyarakat yang bersifat privasi menjadi terbuka.

b. Tidak terpenuhinya kebutuhan psikologis akan *relatedness*

Relatedness yaitu kedekatan untuk berhubungan dengan orang lain. *Relatedness* bisa dikatakan kebutuhan individu untuk merasakan rasa terhubung dan rasa kebersamaan dengan orang lain. Individu menginginkan rasa pertalian yang kuat, kehangatan, dan kepedulian dari orang lain, oleh sebab itu untuk merasakan hal tersebut individu merasa ingin selalu bersosialisasi dengan individu yang dirasa luar biasa dan berusaha memajukan potensi sosialnya. Jika seseorang kehilangan kebutuhan *relatedness*, maka orang tersebut akan merasa cemas dan mencari cara agar selalu terhubung dengan

orang lain dengan mencoba mencari tahu pengalaman dan apa saja yang dilakukan oleh orang lain dengan media sosial.

c. Tidak terpenuhi kebutuhan psikologi akan *self*

Kebutuhan psikologi tentang *self* yaitu kebutuhan yang berhubungan dengan kemampuan, keterlibatan, dan independensi, juga penyusutan tingkat kondisi hati yang positif. Jika kebutuhan psikologi akan *self* tidak tercukupi, maka seseorang akan memmanifestasikannya dalam bentuk yaitu dengan berusaha mencari hal terbaru dari orang lain melalui media sosial.

d. *Social one-upmanship*

Social one-upmanship yaitu perilaku ketika seorang individu berusaha untuk melakukan suatu kegiatan atau mencari hal lain untuk membuktikan bahwa dirinya lebih layak dibandingkan dengan orang lain. FoMO sendiri bisa terjadi karena adanya keinginan untuk menjadi yang terhebat dibandingkan orang lain. Aktivitas memamerkan kegiatan pribadi akan memicu timbulnya FoMO pada orang lain.

e. Peristiwa yang disebarkan melalui fitur *hashtag*

Fitur *hashtag* dalam media sosial yaitu salah satu fitur untuk memberitahukan peristiwa yang sedang terjadi saat ini.

Contohnya saja, saat pernikahan pasangan artis korea, saat yang bersamaan banyak media sosial menunjukkan kegiatan dengan menuliskan #pasanganartiskorea, maka peristiwa tersebut akan menjadi daftar topik pembicaraan yang sedang marak diperbincangkan akhirnya pengguna media sosial dapat mengetahuinya. Hal ini akan menyebabkan perasaan tertinggal bagi individu yang tidak ikut serta dalam aktivitas tersebut.

f. Kondisi deprivasi *relative*

Kondisi ini yaitu kondisi dimana perasaan kekecewaan individu saat membandingkan kondisinya dengan orang lain. Individu biasanya melakukan penilaian dengan cara membandingkannya dengan orang lain. Perasaan kecewa dan tidak puas dengan apa yang dimiliki akan kelua saat individu tersebut saling membandingkan kondisi diri sendiri dengan orang lain di media sosial.

g. Banyak stimulus untuk mengetahui suatu informasi

Di zaman ini banyak cara yang mudah dan cepat dalam mencari informasi. Hal ini sangat memungkinkan seseorang akan terus dibanjiri dengan informasi menarik tanpa susah payah, dan

disisi lain banyak stimulus dan faktor yang mengakibatkan seseorang memiliki keingintahuan untuk tetap *update*¹³

C. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja dalam bahasa Latin yaitu *adolescence* yang memiliki arti “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”. Masa remaja adalah dimana masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan ditandai berkembangnya kematangan mental, sosial, emosional dan fisik. Fase remaja adalah fase perkembangan yang tengah berada pada masa yang potensial, baik dari aspek kognitif, emosi maupun fisik.¹⁴ Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-17 tahun, dan akhir masa remaja bermula 16-18 tahun.¹⁵

2. Ciri-ciri remaja

Menurut Hurlock remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

¹³ JWT Intelligence, *Fear Of Missing Out (FoMO)* (New York: JWT Intelligence., 2011).

¹⁴ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2014).

¹⁵ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2003).

- a. Masa remaja sebagai periode penting. Penting karena masa remaja merupakan masa dimana perkembangan fisik dan mental tumbuh dengan baik dan sering disertai dengan perkembangan dan penyesuaian mental juga belajar untuk membentuk sikap, minat, dan nilai yang baru.
- b. Masa remaja sebagai periode peralihan. Yaitu masa dimana pertumbuhan seseorang akan beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, maksudnya individu tersebut harus belajar pola perilaku dan sikap dewasa dan meninggalkan sikap dan perilaku anak-anak.
- c. Masa remaja sebagai masa perubahan. Banyak hal yang menyertai perkembangan remaja, yaitu salah satunya adalah perubahan. Beberapa perubahan antara lain tingginya emosi, perubahan bentuk tubuh, berkembangnya minat dan peran yang diinginkan, berubahnya pola pikir dan sikap. Perubahan fisik dan sikap cenderung bersamaan tergantung cepat atau lambatnya perubahan tersebut.
- d. Masa remaja sebagai masa mencari jati diri. Pada masa ini, remaja cenderung merasakan dilemma mengenai jati diri atau identitas diri. Pada saat ini remaja ingin membuktikan siapa dirinya dan peranannya dalam kehidupan sosial.

- e. Masa usia bermasalah. Remaja dalam masa ini akan sulit dalam penyelesaian masalah, itu dikarenakan ada dua hal yang pertama pada masa ini. Remaja menyelesaikan masalah sudah tidak lagi dibantu oleh orang terdekatnya, yang kedua remaja enggan untuk menerima bantuan dari siapapun dan ingin menyelesaikannya sendiri.
- f. Masa remaja sebagai usia yang menyebabkan ketakutan dan kesulitan. Banyaknya stereotip negatif dari lingkungan untuk remaja, menimbulkan remaja sulit untuk beralih ke masa dewasa. Hal itu dikarenakan akan mempengaruhi sikap dan konsep diri dari remaja itu sendiri.
- g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis. Remaja pada masa ini akan cenderung memandang dirinya sebagai sesuatu yang diharapkan bukan sebagai sesuatu yang apa adanya. Hal ini akan memicu meingginya emosi dan mudah marah jika keinginan remaja tidak terpenuhi.
- f. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Pada masa ini sulit untuk remaja meninggalkan stereotip masa remaja. Remaja mulai berperilaku seperti orang dewasa tanpa

berpikir dewasa seperti merokok, menggunakan obat-obatan, dll.¹⁶

3. Tugas Perkembangan Remaja Akhir

1. Dapat menerima keadaan fisiknya
2. Dapat menerima dan memahami peran seks usia dewasa
3. Dapat membina tali silaturahmi dengan kelompok lain
4. Meraih kemandirian emosional, sosial, dan ekonomi.
5. Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota-anggota masyarakat.
6. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
7. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki usia dewasa.¹⁷

D. Dinamika Hubungan Antara Variabel Harga Diri Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO)

Fear of Missing Out adalah salah satu fenomena yang terjadi pada remaja yang individu mengalami perasaan khawatir, cemas, takut, apabila

¹⁶ Rita Eka Izzaty,dkk, *Perkembangan Peserta Didik*, (Yogyakarta : UNY Press, 2008)

¹⁷ M. Ali dan M.Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2016)

individu tersebut meninggalkan kegiatan berharga yang orang lain miliki. Perilaku ini ditandai dengan adanya ketergantungan terhadap sosial media dengan dalih selalu mengecek sosial media rutin tanpa jeda.

Fear of Missing Out biasanya terjadi pada remaja, karena remaja merupakan salah satu generasi muda yang melek akan perkembangan zaman. Adanya sosial media sekarang ini seringkali memudahkan penggunaannya yaitu para remaja. Remaja sekarang ini tidak bisa lepas pada ponselnya, karena segala sesuatu terdapat di ponsel. Remaja yang menjadi sasaran perkembangan zaman, akan lebih mementingkan dunia sosial medianya dibandingkan dengan lingkungan nyatanya. Hal itu mengakibatkan lemahnya control diri remaja terhadap sosial media.

Aspek dari *Fear of Missing Out* ada tiga yaitu *Fear of Missing Out events, experiences, and conversations*. Ketiga aspek tersebut mengacu bahwa individu yang mengalami ketiga aspek tersebut maka hal tersebut akan cenderung mempengaruhi harga diri mereka. Sementara aspek dari harga diri menurut Rosenberg ada dua yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri

Jika individu memiliki harga diri rendah maka tingkat FoMO akan tinggi, dan sebaliknya jika harga diri tinggi maka tingkat FoMO akan rendah. Karena berdasarkan teori bahwa remaja yang mengalami harga diri rendah akan merasa dikucilkan dan diasingkan dari lingkungan sosialnya, sehingga

membuat remaja memiliki kecenderungan FoMO dan berusaha untuk terkoneksi dengan orang lain terus-menerus.

Kerangka Teori

