

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Pustaka

1. Penerimaan Diri

a. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah salah satu aspek penting dalam perkembangan pribadi seseorang. Penerimaan diri bukan berarti pasrah dengan keadaan yang ada, melainkan sebagai bentuk kemampuan individu dalam mengenali, memahami dan menghargai diri sendiri. Oktaviani (2019) memaparkan bahwa penerimaan diri adalah sikap baik yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, menyadari serta menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dan merasa bangga serta menerima diri sendiri. Selanjutnya menurut Umar et al., (2023) mendefinisikan penerimaan diri sebagai situasi dimana individu dapat mengakui dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada serta juga dapat menerima individu lain. Sikap yang ditunjukkan mencakup menghormati diri dan tidak merasa kurang percaya diri. Jika seseorang dapat mengapresiasi dirinya sendiri dengan baik maka ia juga dapat menghargai individu lain dengan baik. Permatasari & Gamayanti (2016) juga menjelaskan mengenai pengertian penerimaan diri yaitu kondisi dimana seseorang telah memahami dengan baik karakteristik dirinya baik kelebihan dan kelemahannya serta mampu menerima hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membentuk keutuhan dan integritas pribadi.

Pendapat tersebut sejalan dengan teori Sheerer & Berger (dalam Yuliani, 2020) bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk dapat menerima keadaan dirinya tanpa menyamakan dengan kondisi orang lain. Artinya individu mampu memahami kelebihan dan kekurangan pada dirinya tanpa harus membandingkan dengan kondisi orang lain. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan menerima kelebihan maupun kekurangannya secara positif tanpa menjadikan orang lain sebagai tolak ukur. Penerimaan diri yang baik membantu individu dalam mengelola emosi untuk tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dan memiliki pandangan yang lebih realistis terhadap situasi dirinya.

b. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Agustina & Naqiyah (2020) menyebutkan mengenai aspek penerimaan diri sebagai berikut:

- 1) Adanya perasaan percaya dan penghargaan terhadap dirinya
Memiliki rasa percaya pada kemampuan pribadi sekaligus menghargai nilai diri sendiri
- 2) Adanya kelapangan hati dan pikiran dalam menerima kritikan
Mampu menyikapi masukan yang membangun dengan terbuka
- 3) Mampu menilai dan mengoreksi dirinya
Dapat mengidentifikasi kekurangan diri secara objektif dan berupaya memperbaikinya

4) Jujur

Bersikap jujur terhadap realitas diri, perasaan, dan situasi yang dihadapi

5) Nyaman dengan dirinya

Merasa tenang sebagai diri sendiri, tanpa ingin meniru orang lain

6) Mandiri & punya prinsip

Mampu berdiri sendiri dan berpegang pada nilai-nilai yang kokoh

7) Mempunyai kebanggaan pada dirinya

Menghargai pencapaian dan identitas pribadi dengan penuh syukur

8) Dapat memanfaatkan kemampuan

Menyadari bakat dan kemampuan diri serta mengoptimalkan secara efektif

9) Tidak terikat

Tidak terikat secara berlebihan kepada orang lain ataupun hal eksternal lainnya

10) Siap menghadapi

Memiliki kesiapan mental dan emosional untuk menghadapi berbagai situasi

11) Tidak menyalahkan

Mengakui kesalahan pribadi dengan tidak menghukum diri sendiri secara berlebihan dan terus menerus

12) Punya kemauan

Memiliki motivasi intrinsik dan semangat untuk terus berkembang

13) Toleransi

Menerima keberagaman orang lain dengan sikap inklusif dan tanpa menyudutkan

Aspek penerimaan diri yang diuraikan oleh Berger (dalam Ramadhiati, 2020) terbagi menjadi sembilan aspek sebagai berikut:

1) Keyakinan atas nilai dan kemampuan diri

Individu berkeyakinan bahwa dirinya memiliki nilai dan kemampuan dalam diri sehingga menumbuhkan keyakinan untuk mencapai tujuan dan kesuksesan dalam hidup

2) Keyakinan dalam menjalani hidup

Individu tidak merasa takut dan ragu dalam menjalani berbagai situasi yang dihadapi dalam kehidupan

3) Mampu bertanggung jawab atas perilakunya

Setiap perilaku yang dilakukan individu berani untuk bertanggung jawab termasuk menerima konsekuensi dan setiap resiko yang akan terjadi

4) Keterbukaan pada kritik dan saran

Individu mampu menerima kritik dan saran secara objektif sebagai bahan evaluasi dan perbaikan diri, bukan menganggap kritik sebagai ancaman atau kalimat yang menyakiti

5) Tidak menyalahkan diri sendiri

Individu mampu menerima kondisi dirinya secara utuh tanpa menyalahkan kekurangan yang ada dalam dirinya

6) Memandang diri setara dengan orang lain

Individu mampu melihat nilai dirinya yang berharga tanpa harus membanding-bandingkan dengan orang lain

7) Tidak ingin orang lain menolak

Individu tidak merasa khawatir apabila terjadi penolakan dari orang lain terhadap dirinya

8) Tidak menganggap diri berbeda

Individu memiliki identitas diri yang stabil, ia tidak merasa dirinya berbeda dari orang lain atau merasa sebagai individu yang tidak normal

9) Tidak malu atau merasa rendah diri

Individu memiliki kepercayaan diri yang baik, tidak mudah merasa malu ataupun rendah diri

Anisah, dkk (2025) memaparkan mengenai komponen penerimaan diri yang terdiri sebagai berikut:

1) Kesadaran diri

Kesadaran diri berarti bahwa individu mampu untuk mengenali siapa diri mereka meliputi potensi, keyakinan, dan juga perasaan. Adanya kesadaran diri mendorong individu untuk dapat memahami berbagai hal yang perlu diterima.

2) Penghargaan diri

Menghargai diri sendiri merupakan salah satu bentuk penerimaan diri. Individu tidak seharusnya menekan dirinya dan merasa kurang.

Setiap keberhasilan yang telah mampu dicapai oleh diri sendiri hendaknya diperlakukan dengan baik.

3) Keterbukaan terhadap emosi

Keterbukaan terhadap emosi mencerminkan kemampuan individu dalam menerima berbagai perasaan diri. Baik perasaan tersebut positif ataupun negatif

c. Faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri

Penerimaan diri pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, Agustina & Naqiyah (2020) menjabarkan faktor penerimaan diri sebagai berikut:

1) Gambaran diri

Individu yang memiliki persepsi positif tentang diri sendiri (self-image) lebih menerima kekurangan dan kelebihanannya, sehingga membangun rasa percaya diri yang kuat

2) Keberhasilan dan tercapainya harapan

Pencapaian tujuan dan harapan memberikan rasa puas yang memperkuat penerimaan diri sebagai bukti kemampuan pribadi

3) Lingkungan dan subyektifitas orang lain

Dukungan dari lingkungan sosial serta pandangan positif dari orang lain mengurangi tekanan eksternal dan meningkatkan rasa penerimaan diri

4) Emosi yang stabil

Kemampuan mengelola emosi membantu individu menghadapi tantangan tanpa menyalahkan diri, sehingga menumbuhkan penerimaan diri

5) Keluarga

Pola asuh keluarga yang penuh kasih sayang dan dukungan membentuk pondasi penerimaan diri

6) Kelapangan hati dan pikiran

Sikap terbuka dalam berpikir memungkinkan individu memaafkan kesalahan diri sendiri, mengurangi beban psikologis, dan menerima realitas apa adanya

7) Pendidikan

Latar belakang pendidikan yng berkualitas meningkatkan pengetahuan dan keterampilan

Miswag & Nurwadani (2025) menjelaskan dalam penelitian yang dilakukannya terdapat sepuluh faktor penerimaan diri, yaitu:

1) Pemahaman diri

Kesadaran tentang kekuatan, kelemahan, dan identitas pribadi membantu individu menerima diri apa adanya tanpa penyangkalan

2) Ekspetasi yang realistis

Harapan yang sesuai dengan kemampuan nyata mengurangi kekecewaan dan membangun rasa percaya diri

3) Tidak adanya hambatan lingkungan

Lingkungan yang mendukung tanpa diskriminasi atau tekanan eksternal memungkinkan individu untuk dapat bebas ber ekspresi, sehingga memperkuat penerimaan diri

4) Prasangka yang baik

Pandangan positif dari orang lain terhadap diri kita membuat kita merasa lebih dihargai dan diterima

5) Tekanan emosional

Kemampuan dalam mengatasi tekanan dan stres mendorong individu untuk tidak berpikir buruk tentang diri sendiri

6) Keyakinan akan kesuksesan

Optimisme dan kepercayaan pada potensi sukses diri memotivasi tindakan positif, yang pada gilirannya memperkuat penerimaan diri

7) Identifikasi

Proses mengenali dan merangkul identitas unik membangun rasa bangga dan penerimaan holistik.

8) Perspektif

Cara pandang yang luas dan fleksibel terhadap pengalaman hidup menjadikan kegagalan sebagai pelajaran, bukan kekurangan

9) Pengasuhan orang tua

Pola asuh yang hangat dan menerima sejak kecil membentuk fondasi emosional positif

10) Konsep diri

Gambaran diri secara keseluruhan yang positif menjadi pondasi utama penerimaan diri, memengaruhi semua aspek kehidupan

Faktor penerimaan diri juga disebutkan oleh Hurlock (dalam Solikhah, 2024) sebagai berikut:

1) Pemahaman terhadap diri sendiri

Pemahaman diri berkaitan dengan bagaimana individu mengenali dirinya sendiri akan kelebihan, kekurangan, serta kebutuhan dirinya

2) Harapan yang realistis

Harapan dalam diri individu hendaknya disesuaikan dengan kemampuan dirinya sehingga lebih mudah untuk menumbuhkan penerimaan diri

3) Terbebas dari hambatan lingkungan

Individu yang tinggal di lingkungan tanpa adanya tekanan berlebihan ataupun penolakan sosial akan lebih mudah menerima diri

4) Sikap sosial masyarakat yang positif

Adanya dukungan, penghormatan, dan sikap positif menjadikan individu merasa lebih dihargai

5) Kontrol emosi yang baik

Pengelolaan emosi secara baik tidak akan menunjang aktivitas individu dan mengurangi konflik batin

6) Pengalaman keberhasilan dalam hidup

Keberhasilan yang dicapai mampu meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan diri adapun kegagalan dapat menyebabkan penolakan terhadap diri sendiri

7) Penyesuaian diri yang baik berdasarkan dari pengalaman orang lain.

Individu memandang pengalaman orang lain sebagai pelajaran yang berharga dan disesuaikan dengan kondisi dirinya

8) Perspektif diri

Penerimaan diri dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut memandang dirinya secara positif maupun negatif

9) Pola asuh yang tepat

Bimbingan orang tua dengan penuh kasih sayang, dukungan, dan konsistensi yang baik akan memudahkan individu beradaptasi dengan lingkungan dan menerima diri

10) Identitas diri yang stabil

Keyakinan mengenai diri sendiri dan identitas diri yang jelas membantu individu untuk tidak mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain.

d. Ciri-ciri Penerimaan Diri

Terdapat beberapa sikap dan perilaku individu dengan penerimaan diri yang baik. Edmawati (2023) menyebutkan mengenai ciri-ciri penerimaan diri pada remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Memiliki harapan yang jelas terhadap keadaan sehingga dapat menyesuaikan kemampuan dirinya
- 2) Mampu mengukur pengetahuan dan standart dirinya tanpa mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain
- 3) Memahami konsep keterbatasan dan tidak menganggap dirinya tidak berguna
- 4) Mampu mengukur potensi diri dan memilih untuk menunda ketika dirasa kemampuannya belum cukup untuk mencapai hasil yang diinginkan
- 5) Menyadari dan menerima bahwa kekurangan diri bukanlah kesalahan orang lain

Retnaningsih, dkk. (2024) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat penerimaan diri yang kuat memiliki beberapa karakteristik, meliputi:

- 1) Menerima realitas yang dihadapi beserta ketidakpastiannya tanpa penolakan berlebihan
- 2) Menerima keadaan diri sendiri dan orang lain secara tulus dan apa adanya
- 3) Memiliki perilaku dan pemikiran yang spontan dan alami
- 4) Menghargai pengalaman hidup dengan apresiasi yang mendalam
- 5) Memiliki selera humor yang baik dan mampu meringankan situasi
- 6) Memiliki hubungan interpersonal yang baik
- 7) Pandai dalam mengatur emosi agar tetap stabil

Selanjutnya Jerslid (dalam Wijaya & Trihastuti 2025) juga menyebutkan mengenai ciri-ciri penerimaan diri yaitu:

- 1) Memiliki harapan yang jelas dan realistis sesuai dengan potensi individu
- 2) Percaya pada prinsip diri dan tidak mudah terpengaruh dengan pandangan atau penilaian orang lain
- 3) Mampu mempertimbangkan kekurangan yang dimiliki dan tidak memandang dirinya secara negatif
- 4) Menyadari akan kelebihan diri dan mampu mengekspresikannya tanpa terpaku pada orang lain
- 5) Memahami kekurangan yang dimiliki dengan baik dan tidak merasa rendah diri

2. *Fear of Missing Out* (FoMO)

a. Pengertian *Fear of Missing Out*

Istilah *Fear of Missing Out* atau biasa disebut dengan FoMO cukup familiar dikalangan remaja saat ini, didukung dengan pesatnya perkembangan teknologi. Istilah FoMO telah resmi dicatat di dalam kamus Oxford sejak tahun 2013. Przybylski et al., (2013) mendefinisikan *fear of missing out* atau FoMO sebagai perasaan takut ketinggalan akan pengalaman, kabar, ataupun aktivitas penting orang lain yang dianggap menyenangkan atau bernilai, disertai dengan adanya dorongan untuk terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan. Lodewijk (2024) menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* merupakan

perasaan cemas atau khawatir yang muncul ketika seseorang merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam suatu hal yang dianggap menyenangkan, penting, atau menarik. Lebih luas lagi FoMO dapat dikaitkan dengan ketakutan terhadap ketinggalan dalam tren, percakapan, ataupun aktivitas sosial yang sedang tren. Yuswohady, dkk. (2023) juga menjelaskan mengenai pengertian FoMO adalah perasaan cemas yang muncul ketika individu menyadari terjadinya peristiwa yang menarik dan memikat di tempat lain, yang membuatnya tidak ingin ketinggalan. Secara lebih sederhana FoMO dapat diartikan sebagai ketakutan akan tertinggalnya suatu peristiwa (Farida et al., 2021).

Individu yang mengalami FoMO merasa terdorong untuk selalu terhubung dengan aktivitas orang di sekitarnya agar bisa mengetahui apa yang sedang terjadi atau tren yang sedang berlangsung. Kondisi ini semakin mudah meningkat dengan adanya kemajuan digital berupa media sosial. Berbagai platform media sosial hadir di tengah kehidupan remaja. Namun nampaknya media sosial juga turut memicu pada perilaku FoMO. Fenomena FoMO pada media sosial memiliki sebutan sebagai *Online Fear of Missing Out* (ON-FoMO). Penjelasan mengenai ON-FoMO dipaparkan oleh Sette, dkk. (dalam Kurniawan & Utami, 2022) yaitu kebutuhan atau dorongan untuk terus berinteraksi dengan orang lain dan mengetahui apa yang sedang mereka lakukan, yang semakin erat kaitanya dengan penggunaan media sosial online. Kondisi ini merupakan perasaan cemas dan khawatir yang lahir akibat individu

merasa kehilangan momen berharga ketika dirinya tidak melihat media sosial ataupun internet. ON-FoMO memicu individu untuk selalu terkoneksi dengan media sosial setiap saat. Sehingga dapat dipahami mengenai perbedaan FoMO dan ON-FoMO, bahwa FoMO adalah kekhawatiran akan kehilangan momen atau peristiwa yang dialami oleh orang lain secara umum baik di kehidupan nyata maupun di media sosial sedangkan ON-FoMO lebih mengarah pada kekhawatiran akan kehilangan momen di media sosial atau internet.

b. Aspek-aspek *Fear of Missing Out*

Aspek-aspek FoMO dijabarkan oleh Przybylski et al., (2013), ia menyebut FoMO sebagai kondisi ketika kekurangan pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar berupa:

1) *Autonomy*, rasa memiliki kendali kebebasan dan inisiatif sendiri

Ketika individu kurang punya kendali maka lebih mudah cemas dan muncul keinginan untuk terus memantau orang lain

2) *Competence*, rasa mampu dan efektif dalam bertindak

Individu yang merasa kurang mampu akan muncul rasa khawatir tertinggal dibanding orang lain

3) *Relatedness*, rasa terhubung, dekat, dan memiliki hubungan

Individu yang merasa tidak terhubung dengan orang lain menyebabkan muncul rasa takut jika tidak ikut terlibat dalam pengalaman sosial.

Hasil analisis faktor yang dilakukan oleh Abel et al., (2016) dalam pengembangan instrument untuk mengukur FoMO, menghasilkan tiga dimensi FoMO yaitu:

1) *Sense of Self/Self-Esteem*

Sense of self digunakan untuk menilai persepsi individu terhadap dirinya sendiri

2) *Social Interaction/Extroversion*

Social interaction digunakan untuk menilai perasaan individu terhadap interaksi dengan orang lain.

3) *Social Anxiety*

Social anxiety digunakan untuk menilai tingkat kecemasan individu yang secara khusus berkaitan dengan media sosial

Selanjutnya, aspek FoMO yang dikembangkan dalam *Online Fear of Missing Out Inventory* (ON-FoMO) oleh Sette et.al (dalam Kurniawan & Utami, 2022) mencakup empat aspek, yaitu:

1) *Need to belong*

Adanya kebutuhan untuk bisa bergabung dengan kelompok lain sehingga muncul pengalaman tidak nyaman ketika tidak dapat bergabung atau ketika tidak dihiraukan di media sosial.

2) *Need for popularity*

Kebutuhan individu untuk dapat diterima oleh orang lain di media sosial.

3) *Anxiety*

Timbulnya perasaan cemas dan emosional negatif lainnya pada saat individu tidak dapat menggunakan internet.

4) *Addiction*

Kesulitan individu dalam mengontrol dirinya ketika mengakses media sosial.

c. Faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out*

Fear of missing out kerap kali dikaitkan dengan penggunaan media sosial yang berterusan namun fenomena ini tidak hanya disebabkan oleh satu faktor saja, melainkan terdapat beberapa hal yang dapat memicu kemunculannya. *fear of missing out* dapat disebabkan oleh berbagai aspek kehidupan modern seperti media sosial, kondisi psikologi individu, tekanan sosial, dan norma budaya (Hendrawan, 2024).

Sebagaimana yang sudah disebutkan di atas bahwa FoMO dikaitkan dengan rendahnya pemenuhan tiga kebutuhan psikologis. Selain itu Przybylski et al., (2013) juga membahas mengenai temuan lain yang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya FoMO berupa:

1) Usia

Individu dengan usia yang masih muda atau remaja lebih rentan mengalami FoMO

2) Gender

Pada temuannya, Przybylski menyampaikan bahwa gender laki-laki lebih cenderung memiliki tingkat FoMO yang tinggi

3) Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis mencakup suasana hati dan kepuasan hidup. Apabila keduanya pada tingkatan yang rendah maka individu akan mudah mengalami FoMO

4) Penggunaan media sosial

FoMO memiliki hubungan positif dengan penggunaan media sosial, intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi juga berpengaruh pada tingkat FoMO yang tinggi

Menurut penelitian Piko et al., (2025) FoMO dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis yaitu *social comparison*, *social media addiction*, *loneliness*, dan *perfectionism* berikut penjelasannya:

- 1) *Social comparison* atau perbandingan sosial menjadi faktor paling kuat dalam mempengaruhi FoMO. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain akan lebih mudah merasa takut tertinggal pengalaman maupun aktivitas sosial
- 2) *Social media addiction*, penggunaan media sosial yang berlebihan membuat individu ingin terus mengetahui aktivitas sosial yang dilakukan oleh orang lain, khususnya melalui media sosial
- 3) *Loneliness* atau kesepian, individu yang merasa kurang memiliki hubungan sosial di dunia nyata akan mencari hubungan atau interaksi melalui media sosial
- 4) *Perfectionism*, individu yang memiliki sikap perfeksionis memiliki keinginan untuk mengikuti standar sosial dan lebih mudah merasa

takut terhadap penilaian orang lain, sehingga mereka rentan mengalami FoMO

Faktor-faktor yang mempengaruhi FoMO di atas juga sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Chyquitita, (2024), bahwa terdapat beberapa hal yang dapat memicu terjadinya FoMO yaitu:

- 1) Ketidakpuasan kebutuhan psikologis, mendorong seseorang mencari pelampiasan melalui internet, di mana mereka bisa mengakses beragam informasi dan berinteraksi dengan orang lain
- 2) Dorongan untuk terhubung dalam komunitas yang tak terpenuhi, sehingga timbul kecemasan dan keingintahuan berlebih terhadap aktivitas orang lain, baik secara langsung maupun online
- 3) Kecenderungan membandingkan diri dengan teman atau orang lain
- 4) Rasa bersalah atau tidak berharga saat gagal berpartisipasi penuh dalam suatu kegiatan atau obrolan

d. Dampak *Fear of Missing Out*

Fear of Missing Out memberikan dampak bagi pelakunya. Dampak yang paling nyata salah satunya adalah perubahan dalam prioritas sosial (Lodewijk, 2024). Individu yang mengalami FoMO lebih mengutamakan interaksi secara online bersama dengan pengikut di media sosial dibandingkan hubungan sosial secara langsung di dunia nyata. Penelitian yang dilakukan oleh Zacky Ni et al., (2025) menjelaskan dampak FoMO terhadap kesehatan mental. Beberapa dampak tersebut adalah:

1) Kecemasan sosial dan rasa tidak berharga

FoMO memicu munculnya rasa rendah diri dan kecemasan sosial dikarenakan individu memiliki rasa takut ketinggalan aktivitas orang lain

2) Stres dan depresi akibat tekanan sosial

Keinginan individu untuk selalu terhubung dan mengetahui aktivitas orang lain dapat menyebabkan stres dan depresi

3) Gangguan tidur dan menurunnya produktivitas

Penggunaan internet dan media sosial yang tidak terkontrol seringkali mengganggu waktu istirahat, akibatnya individu kurang produktif

Selaras dengan penelitian Shinta et al., (2025) menjelaskan bahwa *fear of missing out* dapat menimbulkan dampak psikologis, yang mana dampak tersebut terbagi menjadi dua kategori yaitu korelasi positif atau yang meningkatkan masalah psikologis dan korelasi negatif yang menurunkan kesejahteraan psikologis.

Fear of missing out atau FoMO berkorelasi positif dengan berbagai variabel psikologis, seperti perbandingan sosial (*social comparison*), kecanduan media sosial (*social media addiction*), kesepian (*loneliness*), perfeksionisme, perilaku stalking di media sosial, kelelahan media sosial (*social media fatigue*), stres akademik, kebutuhan afiliasi, neurotisme, kecemasan, depresi, stres, deprivasi relatif, serta kelelahan regulasi diri (*self-regulatory fatigue*). Hal ini membuktikan semakin tinggi tingkat

FoMO, semakin besar kecenderungan individu mengalami tekanan emosional, penggunaan media sosial yang kompulsif, serta gangguan dalam fungsi akademik dan sosial.

Di sisi lain, FoMO berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), regulasi diri (*self-regulation*), dan pengendalian diri (*self-control*). Artinya, individu yang memiliki FoMO tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah, kesulitan dalam mengontrol perilaku penggunaan media sosial, serta lemahnya kemampuan mengatur emosi dan impuls. Dengan demikian, FoMO dapat berkontribusi terhadap penurunan kualitas kesehatan mental dan kesejahteraan individu dalam konteks penggunaan media sosial.

3. *Anticipatory Anxiety*

a. Pengertian *Anticipatory Anxiety*

Anticipatory anxiety dalam bahasa Indonesia biasa dikenal sebagai kecemasan antisipatif. Ramaimah (2003) menjelaskan bahwa kecemasan tidaklah sama dengan ketakutan namun keduanya biasanya berdampingan. Ia menjelaskan bahwa kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan fisiologi dari dalam tubuh manusia sebagai reaksi terhadap bahaya. Selanjutnya Bard, dkk. (2020) mendefinisikan kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, ketegangan, serta adanya ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kondisi ini sering kali berkaitan dengan takut dan

kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya ancaman atau malapetaka.

Kata *anticipatory* dalam bahasa Indonesia berarti antisipatif, merujuk pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) antisipatif diartikan sebagai sifat tanggap terhadap sesuatu yang sedang ataupun akan terjadi. Adapun *anticipatory anxiety* sebagaimana dijelaskan oleh Winston & Seif (2022) adalah kekhawatiran tentang masa depan dan ketakutan akan hal-hal buruk yang mungkin terjadi atau mungkin tidak dapat dicapai dan tidak sesuai dengan yang direncanakan. Lebih lanjut ia menjelaskan bahwa kondisi tersebut mendorong munculnya perilaku menghindar karena individu yang mengalami *anticipatory anxiety* tidak hanya takut pada objek atau situasi tertentu namun juga takut pada rasa takut itu sendiri. Videbeck (dalam Swarjana, 2022) menjelaskan bahwa *anticipatory anxiety* atau kecemasan antisipatif merupakan kecemasan yang biasanya dialami oleh individu yang memiliki latar belakang fobia ataupun gangguan panik, khususnya pada ketakutan terhadap peristiwa yang akan datang “*what will happen next*” “*apa yang akan terjadi selanjutnya*”.

Individu cenderung menunjukkan sikap khawatir dan takut mengenai situasi yang akan muncul. Kecemasan ini terjadi ketika seseorang terjebak oleh pikiran dan perasaan buruknya sendiri. *Anticipatory anxiety* atau kecemasan antisipatif merupakan istilah yang mengacu pada kondisi seseorang yang lebih sering menghindar atau

mencoba menekan rasa takut yang muncul, namun tidak benar-benar menyelesaikan sumber ketakutan tersebut (Nacazeta et al., 2024). Berdasarkan berbagai pendapat di atas maka dapat dipahami bersama bahwa *anticipatory anxiety* atau kecemasan antisipatif adalah kecemasan yang cenderung berfokus pada peristiwa yang belum terjadi, dimana individu dikuasai oleh perasaan dan pikiran negatifnya sendiri.

b. Komponen dan Aspek *Anticipatory Anxiety*

Anticipatory anxiety dapat terjadi jauh sebelum individu berhadapan langsung dengan pemicu kecemasan. Winston & Seif (2022) menjelaskan mengenai komponen *anticipatory anxiety* sebagai berikut:

1) Antisipasi terhadap dampak negatif

Individu cenderung untuk membayangkan kemungkinan buruk sebelum menghadapi situasi. Pikiran akan dipenuhi oleh bayangan kegagalan, penolakan, ataupun konsekuensi buruk lainnya meskipun hal tersebut belum tentu terjadi.

2) Takut terhadap rasa takut (*fear of fear*)

Individu tidak hanya merasakan takut pada situasi yang akan terjadi, namun mereka juga takut akan munculnya gejala kecemasan itu sendiri seperti, gemetar, panik, atau kehilangan kendali.

3) Penghindaran situasi

Anticipatory anxiety mendorong individu untuk menghindari situasi yang dianggap menjadi pemicu kecemasan. Penghindaran ini dapat bersifat langsung seperti memilih untuk tidak mendatangi situasi

tertentu ataupun bersifat tidak langsung seperti memilih untuk menunda atau mencari alasan.

Sedangkan aspek-aspek pada *anticipatory anxiety* atau kecemasan antisipatif yang dipaparkan oleh Nurmazidah (2025) terdiri dari dua aspek yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis sebagai berikut:

1) Aspek fisiologis

Aspek fisiologis merupakan respon otomatis yang ditunjukkan oleh tubuh saat mengalami kecemasan. Gejalanya meliputi jantung berdebar lebih cepat, masalah pencernaan, produksi keringat yang berlebihan, ujung jari terasa dingin, frekuensi buang air kecil meningkat, sulit tidur, kepala terasa ringan, penurunan nafsu makan, serta kesulitan bernafas.

2) Aspek psikologis

- a) Kognitif, berkaitan dengan kesulitan berkonsentrasi dan pikiran negatif masa depan
- b) Afektif, berkaitan rasa takut, khawatir akan ancaman (Dradjat, dalam Nurmazidah, 2025)
- c) Aspek lain seperti somati, kognitif, emosional, dan perilaku (Rosenhan & Seligmen dalam Nurmazidah, 2025)

c. Jenis-jenis *Anticipatory Anxiety*

Putra et al., (2023) mengungkapkan bahwa *Anticipatory anxiety* bukan penyakit mental yang berdiri sendiri, namun *anticipatory anxiety*

sering muncul sebagai bagian atau gejala dari gangguan mental lain seperti gangguan panik dan gangguan kecemasan umum. Jenis-jenis atau klasifikasi kecemasan diuraikan oleh Maimanah & Queen (2025) yang berdasarkan pada DSM-5-TR adalah sebagai berikut:

1) Gangguan kecemasan umum

Ini ditandai dengan adanya perasaan khawatir yang berlebihan pada berbagai aspek kehidupan

2) Gangguan panik

Gangguan panik muncul ketika individu merasa adanya serangan panik berulang dan muncul secara tiba-tiba, biasanya individu akan mengalami jantung berdebar, sesak nafas, ataupun pusing

3) Gangguan kecemasan sosial

Gangguan ini terjadi ketika individu berada pada situasi sosial, ia akan membayangkan penilaian negatif dan penolakan dari orang sekitar

4) Fobia

Fobia merupakan ketakutan berlebihan terhadap situasi dan objek tertentu seperti hewan, ketinggian, darah dll

5) Agrofobia

Agrofobia terjadi ketika individu berada pada tempat atau situasi yang sulit untuk melarikan diri atau mendapatkan bantuan sehingga merasakan takut berlebihan

6) Gangguan kecemasan perpisahan

Gangguan ini muncul ketika individu mengalami perpisahan dengan orang terdekat mereka, mereka merasa takut kehilangan

Adapun jenis-jenis kecemasan antisipatif atau *anticipatory anxiety* disebutkan secara terperinci oleh Winston & Seif (2022) sebagai berikut:

1) Berbasis Imajinasi (*Imagination Based*)

Kecemasan yang dipicu oleh bayangan atau imajinasi mengenai kemungkinan hasil yang terburuk padahal belum tentu terjadi.

2) Berbasis Memori (*Memory Based*)

Kecemasan yang muncul akibat pengalaman buruk atau serangan panik di masa lalu.

3) Berbasis Pemicu Traumatis (*Trauma Trigger Based*)

Kecemasan yang berkaitan langsung dengan pengalaman traumatis yang pernah dialami individu.

4) Sensitivitas terhadap Kecemasan (*Anxiety Sensitivity*)

Ketakutan terhadap sensasi fisik maupun psikologis yang muncul saat mengalami kecemasan itu sendiri.

5) Berbasis Suasana Hati (*Mood Based*)

Kecemasan yang muncul ketika individu berada dalam kondisi depresi atau sedang mengalami gangguan kesehatan.

d. Faktor yang Mempengaruhi *Anticipatory Anxiety*

Anticipatory anxiety dapat dipengaruhi oleh faktor tertentu, Saman & Aswar (2026) menjelaskan bahwa *psychological capital* adalah faktor yang paling berpengaruh dalam *anticipatory anxiety*. *Psychological capital* yang dijelaskan oleh Saman & Aswar (2026) mencakup:

1) Harapan

Individu yang memiliki harapan akan berusaha untuk mencapai tujuan, ia lebih mampu menghadapi rasa cemas terhadap situasi yang akan datang, sebaliknya jika individu tidak memiliki harapan yang kuat ia akan cemas ketika dihadapkan dengan situasi mendatang

2) Efikasi diri

Efikasi diri yang rendah membuat individu kehilangan keyakinan pada kemampuan dirinya. Kondisi ini menyebabkan individu lebih mudah mengalami kecemasan

3) Resiliensi

Kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan juga menjadi faktor terhadap *anticipatory anxiety*. Resiliensi sebagai motivasi internal bagi individu ketika menghadapi situasi tertentu yang akan datang

4) Optimisme

Pikiran yang positif mengenai masa depan mampu mengurangi rasa cemas individu terhadap hal-hal yang belum atau akan terjadi

Penelitian yang dilakukan oleh Maharani et al., (2025) menjelaskan mengenai kecemasan masa depan, terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi, yaitu:

1) Lingkungan

Perlakuan dari lingkungan keluarga, teman, ataupun masyarakat yang tinggal di sekitar dapat memberikan pengaruh terhadap kecemasan. Jika individu memiliki pengalaman yang kurang baik akan terbawa hingga dewasa

2) Kondisi kehidupan

Kondisi kehidupan yang sedang dijalani dapat menimbulkan permasalahan baru yang berpotensi memunculkan rasa cemas

3) Kesehatan mental

Adanya tekanan seperti tekanan pendidikan atau pekerjaan dan kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar menimbulkan kekhawatiran bagi individu dalam menghadapi masa depan

B. Kerangka Berfikir

Tugas perkembangan pada remaja diiringi dengan berbagai tuntutan baik tuntutan akademik, sosial, maupun perencanaan masa depan. Kondisi ini memicu remaja mengalami tekanan secara psikologis. Tekanan yang dialami dapat berupa kecemasan yang disebut sebagai *anticipatory anxiety*. *Anticipatory anxiety* merupakan kecemasan yang muncul akibat adanya kekhawatiran terhadap situasi yang belum terjadi dan bayangan mengenai kemungkinan hasil yang tidak sesuai dengan harapan. *Anticipatory anxiety* terbentuk dari ketakutan

pada hasil negatif, kekhawatiran pada rasa cemas, dan perilaku penghindaran pada situasi yang dianggap menimbulkan kegagalan. *Anticipatory anxiety* dapat mengganggu konsentrasi, perilaku, dan kualitas hidup bagi remaja, khususnya bagi perkembangan mereka. *Anticipatory anxiety* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam diri maupun dari luar.

Media sosial sebagai faktor eksternal pada kecemasan yang dialami remaja. Melalui media sosial paparan informasi termasuk aktivitas dan pencapaian orang lain, hiburan, hingga trend diperoleh remaja setiap hari melalui media sosial. Hal ini menimbulkan fenomena *fear of missing out* (FoMO), yaitu perasaan khawatir apabila tertinggal momen atau peristiwa tertentu di media sosial. Sebagai remaja siswa SMA menginginkan dukungan dan validasi dari lingkungan sekitarnya termasuk melalui penggunaan media sosial. Tingginya FoMO mendorong individu untuk selalu membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian terdahulu menyatakan bahwa FoMO memiliki hubungan yang positif dengan meningkatnya kecemasan. Hal ini diperkirakan bahwa FoMO berkontribusi dalam meningkatkan kecemasan pada remaja termasuk *anticipatory anxiety*.

Selain FoMO, juga terdapat faktor lain berupa penerimaan diri. Penerimaan diri merujuk pada kemampuan remaja untuk melihat dan memahami kondisi dirinya baik kelebihan dan kekurangan yang ada. Remaja dengan penerimaan diri yang baik akan yakin terhadap nilai dan potensi yang dimiliki serta memiliki kepercayaan diri, mereka memandang dirinya dengan pandangan yang positif. Kemampuan ini menjadikan remaja tidak mudah terpengaruh dengan

penilaian orang lain dan tidak bergantung pada validasi dari luar seperti media sosial. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penerimaan diri yang baik dapat menurunkan rasa cemas. Begitupula penerimaan diri diperkirakan mampu menurunkan tingkat *anticipatory anxiety*. Sebaliknya, siswa dengan penerimaan diri yang rendah diperkirakan lebih rentan mengalami *anticipatory anxiety*.

FoMO media sosial dan penerimaan diri secara bersama dianggap mampu mempengaruhi terjadinya *anticipatory anxiety*. Remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi ingin mengetahui aktivitas orang lain serta melakukan perbandingan sosial yang akhirnya muncul rasa cemas terhadap hal yang belum terjadi. Situasi ini diperkuat apabila individu tidak memiliki penerimaan diri yang baik. Rendahnya penerimaan diri menyebabkan individu sulit untuk menghargai dirinya dan mudah terpengaruh oleh penilaian orang lain. Akibatnya individu dapat terjebak dalam pikiran negatif sendiri mengenai kegagalan di masa mendatang, sehingga meningkatkan terjadinya *anticipatory anxiety*.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disusun kerangka berpikir bahwa FoMO media sosial berperan sebagai faktor yang meningkatkan *anticipatory anxiety*, sedangkan penerimaan diri berperan sebagai faktor yang menurunkan *anticipatory anxiety* pada remaja. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana penerimaan diri dan FoMO media sosial dapat mempengaruhi terhadap terjadinya *anticipatory anxiety* pada remaja di SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan. Hasil penelitian ini diharapkan relevan dan dapat digunakan sebagai pengembangan intervensi dalam mengatasi *anticipatory anxiety* pada remaja di SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kajian pustaka yang telah dijabarkan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada pengaruh penerimaan diri terhadap *anticipatory anxiety* siswa SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan
2. Ada pengaruh *fear of missing out* terhadap *anticipatory anxiety* siswa SMA Negeri 1 Maospati Kabupaten Magetan
3. Ada pengaruh penerimaan diri dan *fear of missing out* terhadap *anticipatory anxiety*