

ABSTRAK

Siti Suhaimiyah. 210541100025. Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) Tren *Marriage is Scary* pada Generasi Z Pengguna Media Sosial TikTok di Surabaya. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam konteks tren “*Marriage is Scary*” di kalangan Generasi Z pengguna media sosial TikTok di Surabaya. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena meningkatnya kecemasan sosial akibat tren digital yang membentuk persepsi negatif terhadap pernikahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 350 responden. Generasi Z berusia 18–24 tahun yang aktif menggunakan TikTok. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-esteem* dan skala FoMO yang telah dimodifikasi sesuai konteks penelitian. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-esteem* berpengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,264. Hal ini mengindikasikan bahwa 26,4% variasi FoMO dapat dijelaskan oleh *self-esteem*. Menariknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem*, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami FoMO. Temuan ini menyoroti bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi tetap terdorong untuk terlibat aktif dalam tren digital sebagai bentuk pencarian pengakuan sosial. Selain itu, mayoritas responden (66,6%) menunjukkan respons negatif terhadap tren “*Marriage is Scary*”, yang mengindikasikan potensi dampak psikososial dari konten media sosial terhadap persepsi pernikahan. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya penguatan *self-esteem* dan literasi digital sebagai upaya mitigasi dampak negatif tren media sosial.

Kata kunci: *self-esteem*, *fear of missing out*, *marriage is scary*, Generasi Z, TikTok

ABSTRACT

Siti Suhaimiyah. 210541100025. Pengaruh Self Esteem terhadap Fear of Missing Out (FoMO) Tren Marriage is Scary pada Generasi Z Pengguna Media Sosial TikTok di Surabaya. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2025.

This study aims to examine the influence of self-esteem on Fear of Missing Out (FoMO) within the context of the “Marriage is Scary” trend among Generation Z TikTok users in Surabaya. The research is grounded in the growing phenomenon of social anxiety triggered by digital trends that shape negative perceptions of marriage. Employing a quantitative approach with the study involved 350 Generation Z. respondents aged 18–24 who are active TikTok users. The instruments used were modified self-esteem and FoMO scales tailored to the context of the study. Results from simple linear regression analysis show that self-esteem has a positive and significant influence on FoMO, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a coefficient of determination (R^2) of 0.264. This indicates that 26.4% of the variation in FoMO can be explained by self-esteem. Interestingly, the findings reveal that individuals with higher self-esteem tend to experience higher levels of FoMO. This suggests that individuals with high self-esteem remain motivated to actively engage in digital trends as a form of seeking social recognition. Furthermore, the majority of respondents (66.6%) expressed negative perceptions of the “Marriage is Scary” trend, indicating the potential psychosocial impact of social media content on young people's views of marriage. This study recommends the importance of strengthening self-esteem and digital literacy as key efforts to mitigate the negative effects of social media trends.

Keywords: self-esteem, fear of missing out, marriage is scary, Generation Z, TikTok