

Kesehatan Mental Gen Z: Peran Harga Diri, FoMO, dan Bullying terhadap Kesejahteraan Subjektif

Mental Health Among Generation Z: The Roles of Self-Esteem, Fear of Missing Out (FoMO), and Bullying in Subjective Well-Being

Dian Fitria^{1*}, Kristoforus Marselinus², Ernawati³, Nia Rosliany⁴, Tri Setyaningsih⁵

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta, Indonesia^{1,3,4,5}

Program Studi Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta, Indonesia²

Article History	Abstrak
Article info: Received: 6 July 2026 Revised: 25 July 2026 Accepted: 28 July 2026 Corresponding author: Name: Dian Fitria Address: Jalan Mangga Besar no 137-139, Jakarta Pusat, 10730 E-mail: dianfitriaanani@gmail.com Website: http://ejournal.stikesrshusada.ac.id/index.php/jkh/ http://dx.doi.org/10.33377/jkh.v10i2.348 pISSN 2548-1843 eISSN 2621-8704	Pendahuluan: Remaja Generasi Z tumbuh dan berkembang di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif. Harga diri, Fear of Missing Out (FoMO), dan bullying diduga menjadi faktor yang berkaitan dengan kepuasan hidup serta kondisi afektif remaja. Tujuan: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara harga diri, FoMO, dan berbagai dimensi bullying dengan kesejahteraan subjektif yang diukur melalui kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif pada remaja. Metode: Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 223 remaja. Data dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah tervalidasi, yaitu Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Fear of Missing Out Scale (FoMOS), Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ-R), Satisfaction with Life Scale (SWLS), dan Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil: Rata-rata usia responden adalah 17,56 ± 0,51 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (60,5%). Sebanyak 33,6% responden memiliki tiga akun media sosial dan 26,0% memiliki empat akun. Harga diri berhubungan positif dengan kepuasan hidup ($r = 0,217$; $p < 0,01$) dan afek positif ($r = 0,142$; $p < 0,05$), serta berhubungan negatif dengan afek negatif ($r = -0,133$; $p < 0,05$). FoMO berhubungan negatif dengan kepuasan hidup ($r = -0,146$; $p < 0,05$) dan positif dengan afek negatif ($r = 0,235$; $p < 0,01$). Total bullying berhubungan negatif dengan kepuasan hidup ($r = -0,191$; $p < 0,01$) dan afek positif ($r = -0,159$; $p < 0,05$), serta positif dengan afek negatif ($r = 0,177$; $p < 0,01$). Kesimpulan: Harga diri yang rendah, FoMO yang tinggi, dan bullying berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang berfokus pada peningkatan

	harga diri, pengelolaan dinamika sosial di media digital, dan pencegahan bullying untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Kata kunci: remaja, bullying, Fear of Missing Out (FoMO), harga diri, kesejahteraan subjektif Abstract Introduction: Adolescents of Generation Z have grown up in an increasingly digital environment that may influence their mental health and subjective well-being. Low self-esteem, Fear of Missing Out (FoMO), and bullying have been identified as psychosocial factors associated with adolescents' life satisfaction and affective experiences. Objectives: This study examined the relationships between self-esteem, FoMO, bullying, and subjective well-being, measured by life satisfaction, positive affect, and negative affect among adolescents. Methods: A cross-sectional study was conducted with 223 adolescents aged 17–19 years. Data were collected using validated instruments, including the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), Fear of Missing Out Scale (FoMOS), Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ-R), Satisfaction with Life Scale (SWLS), and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Descriptive statistics summarized participant characteristics, while Pearson correlation analysis examined relationships among variables. Results: The mean age of participants was 17.56 years ($SD = 0.51$), and 60.5% were female. Most participants reported using three (33.6%) or four (26.0%) social media platforms. Self-esteem was positively associated with life satisfaction ($r = .217, p < .01$) and positive affect ($r = .142, p < .05$), and negatively associated with negative affect ($r = -.133, p < .05$). FoMO was negatively correlated with life satisfaction ($r = -.146, p < .05$) and positively correlated with negative affect ($r = .235, p < .01$). Total bullying scores were negatively associated with life satisfaction and positive affect, but positively associated with negative affect (all $p < .05$). Conclusion: Lower self-esteem, higher FoMO, and greater bullying involvement were associated with poorer subjective well-being. Interventions promoting self-esteem, healthy digital engagement, and bullying prevention may improve adolescents' psychological well-being. Keywords: adolescents, bullying, fear of missing out, self-esteem, subjective well-being
	This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License CC BY -4.0

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat penting yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Pada periode ini, kesehatan mental menjadi semakin rentan karena remaja mulai membentuk konsep diri, identitas, serta hubungan interpersonal (Halter, 2014; Stuart, 2013). Generasi Z, yang tumbuh pada era digital dengan dominasi media sosial, menghadapi tantangan psikologis yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya (Charmaraman et al., 2025). Berbagai riset terbaru menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan rendahnya harga diri semakin meningkat di kalangan remaja di berbagai negara. Kondisi tersebut sebagian dipengaruhi oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial secara daring (Hansen et al., 2025; McGorry et al., 2024).

Salah satu komponen psikologis yang berperan penting dalam menentukan kesejahteraan remaja adalah harga diri. Harga diri merupakan penilaian individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya secara keseluruhan (Zeigler-Hill, 2013). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa harga diri yang tinggi berhubungan dengan kepuasan hidup yang lebih baik, kestabilan emosi, serta kemampuan adaptasi yang lebih optimal. Sebaliknya, harga diri yang rendah berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, kecemasan sosial, serta kemampuan koping yang kurang efektif (Moksnes & Reidunsdatter, 2019). Pada Generasi Z, pembentukan harga diri semakin dipengaruhi oleh mekanisme umpan balik di media sosial, seperti jumlah *likes*, komentar, dan pengikut (*followers*), yang berpotensi membentuk persepsi diri yang kurang realistis dan meningkatkan ketergantungan terhadap validasi dari orang lain (Babu & Abdul Ghafar, 2025; Owen, 2025). Dengan demikian, perkembangan harga diri pada remaja masa kini menjadi semakin kompleks karena dipengaruhi oleh pesatnya perkembangan teknologi digital dan tingginya akses terhadap media sosial.

Faktor lain yang semakin banyak mendapat perhatian adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu perasaan cemas atau khawatir bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang menyenangkan tanpa kehadiran dirinya (Alabri, 2022; Przybylski, Murayama, Dehaan, et al., 2013). Fenomena FoMO semakin sering dialami oleh remaja sebagai akibat dari paparan media sosial yang intens. Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa tingkat FoMO yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya stres, kesepian, serta menurunnya kesejahteraan psikologis (Gupta & Sharma, 2021; Tandon et al., 2021). FoMO juga mendorong perilaku penggunaan media sosial secara kompulsif, di mana remaja terus-menerus memeriksa media sosial agar tidak tertinggal informasi mengenai aktivitas teman sebayanya. Perilaku tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan emosional, serta penurunan kesehatan mental secara keseluruhan (Jabeen et al., 2023).

Selain FoMO, perundungan (*bullying*) baik secara langsung (*offline*) maupun melalui media digital (*cyberbullying*) masih menjadi ancaman serius terhadap kesehatan mental remaja. UNICEF (2022) melaporkan bahwa hampir satu dari tiga remaja di dunia pernah mengalami perundungan, dengan peningkatan kasus *cyberbullying* yang signifikan seiring berkembangnya ruang digital. Di Indonesia, berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus perundungan di lingkungan sekolah menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Tercatat sedikitnya 1.478 kasus perundungan telah dilaporkan, meningkat tajam dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, yaitu 266 kasus pada tahun 2022, 53 kasus pada tahun 2021, dan 119 kasus pada tahun 2020. Data FSGI juga menunjukkan bahwa sepanjang tahun 2023 terdapat sedikitnya 30 kasus perundungan, dengan sekitar 80% terjadi di sekolah di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, sedangkan 20% terjadi di sekolah di bawah Kementerian Agama. Berdasarkan wilayah, Jawa Timur merupakan provinsi dengan jumlah kasus tertinggi, diikuti oleh Jawa Barat, Jawa Tengah, dan DKI Jakarta.

Bentuk perundungan yang dialami siswa juga beragam. Perundungan fisik merupakan jenis yang paling banyak dilaporkan (55,5%), diikuti oleh perundungan verbal (29,3%) dan perundungan psikologis (15,2%). Korban perundungan umumnya mengalami penurunan kepuasan hidup, rendahnya harga diri, serta peningkatan gejala depresi (Dou et al., 2022; Nixon, 2014). Kondisi tersebut menjadi semakin berat pada kasus *cyberbullying*, karena pelaku dapat menyembunyikan identitasnya dan konten yang bersifat merugikan dapat tersebar luas kepada publik (Fernanda & Carla, 2023; Livazović & Ham, 2019; von Humboldt et al., 2025). Berbagai penelitian pascapandemi juga menunjukkan bahwa kasus *cyberbullying* meningkat selama periode pembelajaran jarak jauh, sehingga upaya meningkatkan keamanan digital dan ketahanan emosional remaja menjadi semakin penting (Giannakopoulos et al., 2025; Huang et al., 2024; Mahmood & Kalo, 2024).

Secara keseluruhan, harga diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *bullying* merupakan faktor-faktor yang saling berkaitan dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif, yaitu evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup aspek kognitif maupun emosional (Oluwatosin Esther Ajewumi et al., 2024; Valencia et al., 2024). Remaja dengan harga diri yang tinggi serta tingkat FoMO dan pengalaman *bullying* yang rendah cenderung memiliki kepuasan hidup dan afek positif yang lebih tinggi (Eyuboglu et al., 2021). Sebaliknya, remaja yang mengalami perundungan atau memiliki tingkat FoMO yang tinggi lebih rentan mengalami kebahagiaan yang rendah, emosi negatif, serta berbagai gangguan kesehatan mental (Evangelou et al., 2024; Hemberg et al., 2022). Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara ketiga faktor tersebut menjadi sangat penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental Generasi Z yang setiap hari berinteraksi dalam lingkungan sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital.

Berdasarkan berbagai fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh harga diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *bullying* terhadap *kesejahteraan subjektif* pada siswa sekolah menengah atas. Dengan mengkaji ketiga variabel tersebut secara simultan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur mengenai kesehatan mental remaja di era digital, sekaligus menjadi dasar penyusunan intervensi berbasis sekolah maupun masyarakat yang bertujuan meningkatkan ketahanan emosional serta kesejahteraan psikologis remaja.

METODE PENELITIAN

Desain

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara harga diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), *bullying*, dan *kesejahteraan subjektif* pada remaja. Penelitian dilaksanakan selama enam bulan, yaitu mulai Juni hingga Desember 2025, di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berlokasi di Jakarta.

Jumlah sampel dan teknik sampel

Penelitian ini melibatkan 223 remaja berusia 16–19 tahun yang merupakan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di wilayah Jakarta Pusat, memiliki *smartphone*, serta aktif menggunakan media sosial. Besar sampel dihitung menggunakan perangkat lunak G*Power versi 3.1 untuk uji korelasi Pearson dua arah (*two-tailed Pearson correlation*) dengan asumsi ukuran efek sedang ($r = 0,25$), tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, dan *power* sebesar 0,95, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 203 responden. Dengan mempertimbangkan kemungkinan 10% kehilangan data (*missing data*), jumlah sampel yang dibutuhkan menjadi 226 responden. Jumlah sampel akhir yang berhasil diperoleh adalah 223 responden, yang tetap menghasilkan *power* sekitar 0,95, sehingga memiliki kekuatan statistik yang memadai untuk analisis yang direncanakan.

Responden direkrut menggunakan teknik *stratified simple random sampling* yang dilaksanakan oleh tim peneliti tanpa melibatkan guru dalam proses pemilihan responden. Teknik pengambilan sampel ini

bertujuan untuk meningkatkan representativitas sampel serta validitas hasil penelitian. Sebelum berpartisipasi, seluruh responden memperoleh penjelasan secara lengkap mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, kemudian memberikan persetujuan tertulis sebagai bentuk kesediaan untuk mengikuti penelitian.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen pengukuran yang terdiri atas kuesioner karakteristik responden dan empat instrumen baku untuk mengukur variabel utama penelitian, yaitu harga diri, *Fear of Missing Out (FoMO)*, bullying, dan kesejahteraan subjektif. Harga diri diukur menggunakan *Rosenberg Harga diri Scale (RSES)* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia (Rosenberg, 1965). Versi Indonesia dari RSES telah menunjukkan reliabilitas konstruk yang baik (*Construct Reliability/CR* = 0,899) serta memiliki konsistensi internal yang memadai pada populasi remaja berdasarkan penelitian sebelumnya (Alwi & Razak, 2022). *Fear of Missing Out (FoMO)* diukur menggunakan *Fear of Missing Out Scale* yang dikembangkan oleh (Przybylski, Murayama, Dehaan, et al., 2013) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Instrumen ini terdiri atas 12 butir pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari sangat tidak sesuai dengan diri saya (1) hingga sangat sesuai dengan diri saya (5). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat FoMO yang lebih tinggi dalam konteks sosial maupun penggunaan media sosial. Versi Indonesia dari instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,842 pada populasi remaja.

Bullying diukur menggunakan *Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ-R)* yang terdiri atas sejumlah item untuk mengukur frekuensi perilaku sebagai pelaku maupun korban perundungan selama dua bulan terakhir (Olweus, 2012). Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari tidak pernah (1) hingga beberapa kali dalam seminggu (5). Meskipun validasi psikometrik khusus pada populasi remaja Indonesia masih terbatas, berbagai penelitian internasional melaporkan bahwa instrumen OBVQ-R memiliki konsistensi internal yang sangat baik, dengan nilai Cronbach's alpha sekitar 0,84 (Watson et al., 1988).

Subjective Well-being (SWB)/ Kesejahteraan Subjektif diukur menggunakan dua instrumen yang telah banyak digunakan, yaitu *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* dan *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* (Watson et al., 1988). Kedua instrumen tersebut telah divalidasi dan memiliki karakteristik psikometrik yang baik pada penelitian di Indonesia (Akhtar, 2019). Instrumen PANAS terdiri atas 20 butir pernyataan yang mengukur afek positif dan afek negatif. Hasil evaluasi psikometrik menunjukkan reliabilitas yang sangat baik, dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,861 untuk subskala *Positive Affect* dan 0,853 untuk subskala *Negative Affect* (Akhtar, 2019). Sementara itu, SWLS terdiri atas 5 butir pernyataan yang mengukur kepuasan hidup secara global dan memiliki validitas konstruk yang baik, ditunjukkan oleh nilai *factor loading* berkisar antara 0,598–0,773 (Akhtar, 2019).

Selain instrumen utama, penelitian ini juga menggunakan kuesioner karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, urutan kelahiran, serta jumlah platform media sosial yang digunakan oleh masing-masing responden.

Analisis

Seluruh data yang telah dikumpulkan dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik untuk dilakukan proses pengolahan dan analisis. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian melalui perhitungan nilai rerata (mean), simpangan baku (standard deviation), frekuensi, dan persentase. Selanjutnya, hubungan antara harga diri, *Fear of Missing Out (FoMO)*, bullying, dan kesejahteraan subjektif dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson (Pearson's correlation). Seluruh pengujian statistik dilakukan dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$, sehingga hasil analisis dinyatakan bermakna secara statistik apabila nilai p lebih kecil dari 0,05.

HASIL**Karakteristik Responden**

Tabel 1.
Gambaran Karakteristik Responden (N = 223)

Variabel	Rata-rata (SD)	Rentang	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)	17.56 (0.51)	17–19		
Usia pertama kali memiliki ponsel (tahun)	11.26 (2.24)	4–17		
Jenis Kelamin				
Perempuan			135	60.5
Laki-laki			88	39.5
Jumlah Akun Media Sosial				
1 Akun			30	13.5
2 Akun			49	22.0
3 Akun			75	33.6
4 Akun			58	26.0
5 Akun			11	4.9
Harga Diri	20.05 (5.00)			
Fear of Missing Out (FoMO)	22.50 (6.28)			
Kepuasan Hidup	14.87 (3.59)			
Afek Positif	37.25 (6.78)			
Afek Negatif	31.88 (7.19)			
Total Bullying	63.64 (13.36)			
Bullying Nonverbal tidak langsung	16.64 (4.00)			
Bullying Nonverbal langsung	15.99 (4.02)			
Bullying Verbal langsung	14.34 (4.01)			
Bullying Fisik	16.68 (4.24)			

Keterangan: Nilai disajikan sebagai rerata ± simpangan baku (SD) untuk variabel kontinu dan frekuensi (persentase) untuk variabel kategorik.

Rata-rata usia responden adalah 17,56 tahun (SD = 0,51; rentang = 17–19 tahun). Rata-rata usia saat pertama kali memiliki telepon seluler adalah 11,26 tahun (SD = 2,24; rentang = 4–17 tahun). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60,5%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 39,5% dari total sampel (N = 223). Berdasarkan penggunaan media sosial, sebagian besar responden memiliki tiga akun media sosial (33,6%), diikuti oleh empat akun (26,0%), dua akun (22,0%), satu akun (13,5%), dan lima akun (4,9%).

Rata-rata skor pada *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) adalah 14,87 (SD = 3,59), yang menunjukkan tingkat kepuasan hidup pada kategori sedang. Pada pengukuran aspek afektif, rata-rata skor afek positif adalah 37,25 (SD = 6,78), sedikit lebih tinggi dibandingkan rata-rata skor afek negatif yaitu 31,88 (SD = 7,19). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum responden lebih sering mengalami emosi positif dibandingkan emosi negatif.

Rata-rata skor *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah 22,50 (SD = 6,28), yang mencerminkan tingkat FoMO pada kategori sedang atau tingkat kekhawatiran yang moderat terhadap kemungkinan tertinggal dari pengalaman sosial orang lain.

Berdasarkan hasil pengukuran *bullying*, rata-rata skor total *bullying* adalah 63,64 (SD = 13,36). Rata-rata skor pada masing-masing dimensi meliputi *bullying* nonverbal tidak langsung 16,64 (SD = 4,00), *bullying* nonverbal langsung sebesar 15,99 (SD = 4,02), *bullying* verbal langsung sebesar 14,34 (SD = 4,01), dan *bullying* fisik sebesar 16,68 (SD = 4,24). Temuan ini menunjukkan bahwa bentuk *bullying* fisik dan *bullying* nonverbal tidak langsung sedikit lebih sering terjadi dibandingkan dengan *bullying* verbal langsung.

Sementara itu, rata-rata skor harga diri adalah 20,05 (SD = 5,00), yang menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat harga diri pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja dalam penelitian memiliki persepsi yang cukup positif terhadap diri mereka sendiri, meskipun masih terdapat peluang untuk meningkatkan penghargaan diri sebagai salah satu faktor protektif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Korelasi antara Variabel Kesehatan Mental dan Subjective Well Being

Tabel 2.
Korelasi Antara Variabel Kesehatan Mental dan Kesejahteraan subjektif(N = 223)

Variabel	Kepuasan Hidup	Afek Positif	Afek Negatif
Harga Diri	.217**	.142*	-.133*
Fear of Missing Out (FoMO)	-.146*	-.173*	.235**
Total Bullying	-.191**	-.159*	.177**
Bullying Non Verbal tidak langsung	-.098	-.076	.121
Bullying Non Verbal langsung	-.142*	-.128*	.153*
Bullying Verbal langsung	-.164*	-.155*	.182**
Bullying Fisik	-.139*	-.133*	.166*

Analisis korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antara faktor-faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu *harga diri*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *bullying*, dengan indikator *kesejahteraan subjektif* yang meliputi kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2, kepuasan hidup memiliki hubungan positif yang signifikan dengan afek positif ($r = 0,309$; $p < 0,01$) dan hubungan negatif yang signifikan dengan afek negatif ($r = -0,143$; $p < 0,05$). Temuan ini mendukung teori bahwa ketiga dimensi tersebut merupakan komponen utama yang membentuk *kesejahteraan subjektif*.

Harga Diri dan Kesejahteraan Subjektif

Hasil analisis menunjukkan bahwa *harga diri* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kepuasan hidup ($r = 0,217$; $p < 0,01$) dan afek positif ($r = 0,142$; $p < 0,05$), serta hubungan negatif yang signifikan dengan afek negatif ($r = -0,133$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki harga diri lebih tinggi cenderung memiliki *kesejahteraan subjektif* yang lebih baik, ditandai dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, lebih sering mengalami afek positif, serta lebih sedikit mengalami afek negatif. Sebaliknya, remaja dengan harga diri yang rendah cenderung memiliki *kesejahteraan subjektif* yang lebih rendah.

Selain itu, harga diri juga menunjukkan hubungan positif yang lemah tetapi signifikan dengan *total bullying* ($r = 0,133$; $p < 0,05$) dan *bullying nonverbal tidak langsung* (*nonverbal-indirect bullying*) ($r = 0,145$; $p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa persepsi individu terhadap dirinya sendiri dapat berhubungan dengan kecenderungan keterlibatan dalam bentuk-bentuk perundungan tertentu.

Fear of Missing Out (FOMO) dan Subjective Well – Being

Fear of Missing Out (FoMO) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kepuasan hidup ($r = -0,146$; $p < 0,05$) dan afek positif ($r = -0,173$; $p < 0,05$), serta hubungan positif yang signifikan dengan afek negatif ($r = 0,235$; $p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat FoMO yang lebih tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah, lebih jarang mengalami afek positif, serta lebih sering mengalami afek negatif.

Selain itu, FoMO juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan total *bullying* ($r = 0,185$; $p < 0,01$), *bullying* nonverbal langsung ($r = 0,197$; $p < 0,01$), *bullying* verbal langsung ($r = 0,164$; $p < 0,05$), dan *bullying* fisik ($r = 0,139$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat FoMO yang dialami remaja, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk terlibat dalam berbagai bentuk perilaku *bullying*.

Bullying dan Subjective Well – Being

Berkaitan dengan perilaku *bullying*, skor total *bullying* menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kepuasan hidup ($r = -0,191$; $p < 0,01$) dan afek positif ($r = -0,159$; $p < 0,05$), serta hubungan positif yang signifikan dengan afek negatif ($r = 0,177$; $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat keterlibatan remaja dalam perilaku *bullying*, semakin rendah tingkat kepuasan hidup dan afek positif yang mereka rasakan, serta semakin tinggi afek negatif yang dialami.

Apabila dianalisis berdasarkan masing-masing dimensi, *bullying* verbal langsung, *bullying* nonverbal langsung, dan *bullying* fisik menunjukkan pola hubungan yang serupa, yaitu berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, serta berkorelasi positif dengan afek negatif. Sebaliknya, *bullying* nonverbal tidak langsung menunjukkan hubungan yang lebih lemah dan tidak signifikan dengan indikator-indikator *kesejahteraan subjektif*.

Selain itu, penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara usia maupun usia pertama kali memiliki telepon seluler dengan seluruh indikator *kesejahteraan subjektif*. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik demografis tersebut tidak berhubungan secara langsung dengan tingkat *kesejahteraan subjektif* remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa faktor-faktor kesehatan mental, seperti *harga diri* yang rendah, tingginya Fear of Missing Out (FoMO), dan keterlibatan dalam perilaku *bullying*, berhubungan dengan tingkat *kesejahteraan subjektif* yang lebih rendah pada remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya memperhatikan aspek psikologis dan pengalaman sosial remaja dalam upaya meningkatkan *kesejahteraan subjektif* mereka, terutama di tengah meningkatnya penggunaan media digital dan interaksi sosial secara daring.

PEMBAHASAN

Karakteristik demografis responden menunjukkan pola yang sejalan dengan perilaku penggunaan media digital pada remaja saat ini. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (60,5%), dengan rata-rata usia 17,56 tahun dan rata-rata mulai memiliki telepon seluler di usia 11,26 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja telah diperkenalkan dengan teknologi digital sejak usia yang relatif dini, sehingga mereka memiliki paparan yang cukup panjang terhadap interaksi digital selama masa perkembangan (Odgers & Jensen, 2020). Selain itu, sebagian besar responden memiliki tiga hingga empat akun media sosial, yang mencerminkan besarnya peran media sosial dalam kehidupan sehari-hari remaja. Tingginya intensitas penggunaan media sosial ini tidak hanya memberikan kesempatan bagi remaja untuk memperluas hubungan sosial, tetapi juga meningkatkan risiko munculnya berbagai stresor yang berkaitan dengan aktivitas daring, seperti Fear of Missing Out (FoMO) dan *bullying*, yang keduanya berpotensi mempengaruhi *kesejahteraan emosional* dan psikologis remaja (Shah et al., 2019).

Rata-rata skor yang berada pada kategori sedang pada skala kepuasan hidup dan harga diri menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat kesejahteraan subjektif dan penghargaan terhadap diri sendiri yang cukup baik, meskipun belum mencapai tingkat yang tinggi. Demikian pula, keseimbangan antara afek positif dan afek negatif menunjukkan bahwa meskipun remaja cenderung lebih sering mengalami emosi positif dibandingkan emosi negatif, mereka tetap menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan penggunaan media digital dan interaksi dengan teman sebaya. Selain itu, tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dan *bullying* yang berada pada kategori sedang dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa remaja masih cukup sering menghadapi dinamika lingkungan digital yang kompetitif serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif mereka apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi emosi, harga diri yang positif, serta dukungan sosial yang memadai. (Rahmania & Sari, 2024).

Hasil analisis korelasi memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara berbagai variabel kesehatan mental dengan *kesejahteraan subjektif* pada remaja. Sesuai dengan teori, kepuasan hidup (*life satisfaction*) menunjukkan hubungan positif dengan afek positif (*positive affect*) dan hubungan negatif dengan afek negatif (*negative affect*). Temuan ini mengonfirmasi bahwa ketiga indikator tersebut merupakan komponen yang saling berkaitan dalam menggambarkan kesejahteraan subjektif individu.

Harga diri juga menunjukkan hubungan positif dengan kepuasan hidup dan afek positif, serta hubungan negatif dengan afek negatif. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki harga diri lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik, merasa lebih puas terhadap kehidupannya, serta lebih sering mengalami emosi positif. Sebaliknya, harga diri yang rendah berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup dan meningkatnya tekanan emosional. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa harga diri merupakan faktor protektif yang berperan dalam meningkatkan ketahanan emosional (*emotional resilience*) dan kepuasan hidup pada remaja (Kalonias et al., 2022). Menariknya, harga diri juga menunjukkan korelasi yang lemah namun signifikan dengan *bullying* secara keseluruhan maupun *bullying* nonverbal tidak langsung. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja dengan harga diri yang rendah kemungkinan lebih rentan terlibat atau mentoleransi bentuk-bentuk perundungan yang bersifat tidak langsung sebagai mekanisme koping terhadap rasa tidak aman dalam hubungan sosial (Ayoub et al., 2021).

Fear of Missing Out (FoMO) menunjukkan hubungan negatif yang konsisten dengan kesejahteraan subjektif. Remaja yang memiliki tingkat FoMO lebih tinggi cenderung melaporkan kepuasan hidup dan afek positif yang lebih rendah, namun memiliki afek negatif yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan karena merasa tertinggal dari pengalaman sosial orang lain berkontribusi terhadap menurunnya kepuasan emosional pada remaja (Przybylski, Murayama, DeHaan, et al., 2013). FoMO mencerminkan kecenderungan individu untuk merasa khawatir bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan atau lebih bermakna tanpa keterlibatan dirinya (Kim et al., 2022). Perasaan tersebut mendorong munculnya perilaku kompulsif untuk terus mengikuti aktivitas orang lain melalui media sosial agar tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa FoMO bukan sekadar penggunaan media sosial yang tinggi, tetapi merupakan respons psikologis terhadap kebutuhan akan penerimaan sosial dan rasa memiliki. Selain itu, FoMO juga berkorelasi positif dengan berbagai bentuk *bullying*, yang mengindikasikan bahwa remaja dengan tingkat FoMO yang tinggi lebih berpotensi terlibat dalam konflik sosial, baik di lingkungan digital maupun dalam interaksi dengan teman sebaya. Hubungan ini memperlihatkan bahwa ketergantungan terhadap media digital dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial dapat meningkatkan kerentanan emosional sekaligus mendorong munculnya perilaku sosial yang maladaptif.

Berbagai bentuk perilaku *bullying* juga berkorelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif. *Bullying* verbal langsung, *bullying* nonverbal langsung, dan *bullying* fisik masing-masing berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup dan afek positif, serta berkorelasi positif dengan afek negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam perilaku *bullying*, baik sebagai pelaku maupun individu yang terlibat dalam dinamika *bullying*, berkaitan dengan meningkatnya tekanan emosional serta menurunnya kepuasan hidup. Pengalaman terlibat dalam *bullying* dapat memicu munculnya tekanan emosional, seperti kecemasan, kesedihan, rasa takut, dan stres, yang pada akhirnya memengaruhi cara individu

mengevaluasi kualitas hidupnya secara keseluruhan (Kim et al., 2022). Sementara itu, *bullying* nonverbal tidak langsung menunjukkan hubungan yang lebih lemah dengan kesejahteraan subjektif. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh karakteristiknya yang lebih terselubung sehingga dampak emosionalnya tidak dirasakan secara langsung atau bervariasi antar individu.

Di sisi lain, penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara usia maupun usia pertama kali memiliki telepon seluler dengan kesejahteraan subjektif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor-faktor psikososial, seperti harga diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *bullying*, memiliki peran yang lebih dominan dalam memengaruhi kesejahteraan subjektif remaja dibandingkan karakteristik demografis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan adanya keterkaitan yang erat antara perilaku digital, pengalaman sosial, dan kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan harga diri, mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO), serta mencegah dan menangani *bullying* melalui intervensi berbasis sekolah maupun keluarga merupakan strategi yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja di tengah semakin tingginya keterlibatan mereka dalam penggunaan media digital. Temuan ini memberikan implikasi bahwa program promosi kesehatan mental di sekolah tidak hanya perlu berfokus pada pencegahan *bullying*, tetapi juga pada penguatan harga diri, peningkatan literasi digital, serta pengembangan kemampuan regulasi emosi dan penggunaan media sosial secara sehat sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis Generasi Z.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan program promosi kesehatan mental yang komprehensif bagi remaja di era digital. Sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan perlu memprioritaskan berbagai strategi yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri, memperkuat kemampuan regulasi emosi, serta mengembangkan literasi digital agar remaja mampu berinteraksi secara sehat dan bijaksana dalam menggunakan media sosial. Program edukasi yang mendorong penggunaan media sosial secara seimbang, kemampuan melakukan refleksi diri secara kritis, serta pengembangan sikap empati diharapkan dapat mengurangi *Fear of Missing Out* (FoMO) sekaligus mencegah terjadinya perilaku *bullying*. Selain itu, integrasi pendidikan psikologis dengan kegiatan dukungan sebaya yang terstruktur dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih aman, suportif, dan inklusif, baik di dunia digital maupun dalam interaksi sehari-hari. Pada akhirnya, berbagai upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif, memperkuat ketahanan psikologis, serta mendukung perkembangan kesehatan mental remaja secara optimal di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor kesehatan mental, seperti rendahnya harga diri, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan pengalaman *bullying*, berhubungan secara signifikan dengan *kesejahteraan subjektif* pada remaja yang tercermin melalui kepuasan hidup dan keseimbangan emosional. Remaja dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik serta lebih sering mengalami afek positif. Sebaliknya, remaja yang mengalami FoMO atau *bullying* menunjukkan tingkat *kesejahteraan subjektif* yang lebih rendah serta emosi negatif yang lebih tinggi. Temuan ini menegaskan pentingnya identifikasi dini dan intervensi terhadap berbagai kerentanan psikologis serta tekanan sosial di lingkungan digital untuk mendukung perkembangan emosional remaja yang lebih sehat.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan yang berkaitan dengan penelitian ini

REFERENCES

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. 18(1), 29–40.
- Alabri, A. (2022). Fear of Missing Out (FOMO): The Effects of the Need to Belong, Perceived Centrality, and Fear of Social Exclusion. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2022/4824256>
- Alwi, M. A., & Razak, A. (2022). Adaptasi Rosenberg's Self-Esteem di Indonesia.
- Ayoub, R., Brahim, T., Salem, N. Ben, Brigui, N., Guedria, A., & Gaddour, N. (2021). The relationship between self-esteem and bullying behavior among adolescent in tunisia. *European Psychiatry*, 64(S1), S216–S216. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.576>
- Babu, N. N., & Abdul Ghafar, N. N. (2025). EXPLORING IDENTITY DEVELOPMENT THROUGH SOCIAL MEDIA: THE IMPACT ON SELF-PERCEPTION, BODY IMAGE AND SOCIAL COMPARISON IN GENERATION Z. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10(58), 401–415. <https://doi.org/10.35631/ijepc.1058028>
- Charmaraman, L., Hojman, H., Auqui, J. Q., & Bilyalova, Z. (2025). Understanding Adolescent Self-esteem and Self-image Through Social Media Behaviors. *Pediatric Clinics of North America*, 72(2), 189–201. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pcl.2024.07.034>
- Dou, Y., Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., O'Donnell, R., Bunyachatakul, S., & Pojanapotha, P. (2022). Bullying Victimization Moderates the Association between Social Skills and Self-Esteem among Adolescents: A Cross-Sectional Study in International Schools. *Children*, 9(11). <https://doi.org/10.3390/children911606>
- Evangelou, S. M., Michanetzi, E. L., & Xenos, M. (2024). Exploring the impact of negative online feedback on well-being: A comprehensive analysis incorporating Big-Five personality traits and physiological responses. *Computers in Human Behavior Reports*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100457>
- Eyuboglu, M., Eyuboglu, D., Pala, S. C., Oktar, D., Demirtas, Z., Arslantas, D., & Unsal, A. (2021). Traditional school bullying and cyberbullying: Prevalence, the effect on mental health problems and self-harm behavior. *Psychiatry Research*, 297, 113730. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113730>
- Fernanda, A., & Carla, E. (2023). Differential Impact of Cyberbullying and Verbal Bullying on Depression Levels in Late Adolescence. *Acta Psychology*, 02(02), 66–74.
- Giannakopoulos, G., Zaravinos-Tsakos, F., Mastrogiannakou, M., Sourander, A., & Kolaitis, G. (2025). Changes in Bullying Experiences and Mental Health Problems Among Adolescents Before and After the COVID-19 Pandemic in Greece. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph22040497>
- Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Halter, M. J. (2014). *Vaccarolis' Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing: A Clinical Approach* (7th ed.). Elsevier Saunders. <https://doi.org/10.1016/C2011-0-04479-4>
- Hansen, T., Johansen, R., Kirkøen, B., Stene-Larsen, K., Straiton, M., Tørnes, R. A., & Reneflot, A. (2025). Digital bridges to social connection: A systematic review and meta-analysis of digital interventions for loneliness and social isolation. *Internet Interventions*, 41, 100856. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100856>
- Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L., & Nyman-Kurkiala, P. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 362–384. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2109422>
- Huang, N., Zhang, S., Mu, Y., Yu, Y., Riem, M. M. E., & Guo, J. (2024). Does the COVID-19 Pandemic Increase or Decrease the Global Cyberbullying Behaviors? A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Trauma, Violence, and Abuse* (Vol. 25, Number 2, pp. 1018–1035). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.1177/15248380231171185>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure.

- Journal of Business Research*, 159, 113693.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Kalonia, N., Garhwal, K., & Singh, V. (2022). Life Satisfaction and Resilience as a Predictor of Psychological Well-being among Youth. *The International Journal of Indian Psychology*, 10(4).
<https://doi.org/10.25215/1004.098>
- Kim, S. S., Craig, W. M., King, N., Bilz, L., Cosma, A., Molcho, M., Qirjako, G., Gaspar De Matos, M., Augustine, L., Šmigelskas, K., & Pickett, W. (2022). Bullying, Mental Health, and the Moderating Role of Supportive Adults: A Cross-National Analysis of Adolescents in 45 Countries. *International Journal of Public Health*, 67. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604264>
- Livazović, G., & Ham, E. (2019). Cyberbullying and emotional distress in adolescents: the importance of family, peers and school. *Heliyon*, 5(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01992>
- Mahmood, S., & Kalo, Z. (2024). “Virtual counseling was a lifeline” - Lived experiences of adolescent cyberbullying victims during the COVID-19 pandemic: An IPA study. *Acta Psychologica*, 251. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104637>
- McGorry, P. D., Mei, C., Dalal, N., Alvarez-Jimenez, M., Blakemore, S.-J., Browne, V., Dooley, B., Hickie, I. B., Jones, P. B., McDaid, D., Mihalopoulos, C., Wood, S. J., El Azzouzi, F. A., Fazio, J., Gow, E., Hanjabam, S., Hayes, A., Morris, A., Pang, E., ... Killackey, E. (2024). The Lancet Psychiatry Commission on youth mental health. *The Lancet Psychiatry*, 11(9), 731–774. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00163-9](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00163-9)
- Moksnes, U. K., & Reidunsdatter, R. J. (2019). Self-esteem and mental health in adolescents - level and stability during a school year. *Norsk Epidemiologi*, 28(1–2), 59–67. <https://doi.org/10.5324/nje.v28i1-2.3052>
- Nixon, C. (2014). Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 143. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s36456>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Oluwatosin Esther Ajewumi, Victoria Magbagbeola, Ogechi Christine Kalu, Racheal Ada Ike, Okunjolu Folajimi, & Christianah Omolola Diyaolu. (2024). The impact of social media on mental health and well-being. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 24(1), 107–121. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.1.3027>
- Olweus, D. (2012). Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t09634-000>
- Owen, A. (2025). The Future of Social Media and Mental Health: Addressing Fear of Missing Out, Self-Esteem, and Anxiety in a Post-Pandemic Gen Z World.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rahmania, F. A., & Sari, E. P. (2024). Self-Esteem, Positive Experience, Negative Experience, and Life Satisfaction University Students. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(03), 256–262. <https://doi.org/10.26740/jppt.v15n03.p256-262>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Shah, J., Das, P., Muthiah, N., & Milanaik, R. (2019). New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(1), 148–156. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000714>
- Stuart, Gail. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Elsevier Mosby.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>

- Valencia, A., Raja, &, & Tumanggor, O. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SELF-ESTEEM IN VICTIMS OF PHYSICAL BULLYING. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 2(1), 191–197. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v2i1.30789>
- von Humboldt, S., Low, G., & Leal, I. (2025). From Words to Wounds: Cyberbullying and Its Influence on Mental Health Across the Lifespan. *Behavioral Sciences*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/bs15050619>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Zeigler-Hill, V. (2013). Self-esteem. *Self-Esteem*, 1–190. <https://doi.org/10.4324/9780203587874>