

FEAR OF MISSING OUT (FoMO) PADA REMAJA PENGGUNA INSTAGRAM

***¹Lu'luil Makhnun, ²Wardatul Mufidah, ³Erma Nursanti**

^{1,2,3}Universitas Darul Ulum Jombang Indonesia

*¹ adindalulilmakhnun1@gmail.com, wardatulmufidah888@gmail.com,
nursantierma@gmail.com,

Article Info

Article history:

Received march 5^{su}, 2023

Revised ,marcf 16th, 2023

Accepted April 17^{mo}, 2023

**Keyword: Hardiness,
Self-Concept, Fear of
Missing Out (FoMO)**

ABSTRACT

Fear of Missing Out (FoMO) is a deep fear that other people may have valuable experiences that are not missed and individuals want to always be connected to other people's experiences. The subjects in the study were teenagers in Jombang Regency who had gadgets and Instagram social media, totaling 110 respondents. The data collection technique was carried out online with a Google form using a purposive incidental sampling technique. Based on the results of test analysis, the correlation coefficient (r rho) = -0.346 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant negative correlation between Self-Concept and Fear of Missing Out (FoMO) in Adolescent Instagram Users.

Keywords: Fear of Missing Out (FoMO), Self-Concept, Adolescents, Instagram.

Copyright © 2023 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Lu'luil Makhnun

Universitas Darul Ulum Jombang Indonesia

adindalulilmakhnun1@gmail.com,

ABSTRAKS

Fear of Missing Out (FoMO) adalah ketakutan yang mendalam bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak terlewatkan dan individu ingin untuk selalu terhubung dengan pengalaman orang lain. Subjek pada penelitian yaitu Remaja di Kabupaten Jombang yang memiliki gawai dan media sosial Instagram yang berjumlah 110 responden. Teknik pengambilan data dilakukan secara online dengan google form menggunakan teknik purposive insidental sampling. Berdasarkan dari hasil analisis uji korelasi Spearman's rho, maka diperoleh nilai koefisien korelasi (r rho) = -0,346 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara Konsep Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Remaja Pengguna Instagram.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out (FoMO)*, Konsep Diri, Remaja, Instagram.

Pendahuluan

Remaja atau *Adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 1991). Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. Selain itu remaja mengalami perubahan secara kognitif dan mulai mampu berpikir secara abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dengan orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa (Clarke-Stewart & Friedman; Ingersol dalam Agustiani, 2009). Hal ini dikuatkan dengan pendapat Piaget (Hurlock, 1991), bahwa masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Untuk mencapai tujuan dari peran sosial masyarakat dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Hal yang penting dan sulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial (Hurlock, 1991). Pada remaja salah satu tugas perkembangan yang penting untuk dipenuhi yaitu tercapainya hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan.

Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya atau kelompok. Di sisi lain perkembangan teknologi yang meningkat memiliki pengaruh terhadap perkembangan remaja. Teknologi yang berinovasi membuat remaja tertarik untuk mengikuti perkembangannya. Salah satu teknologi yang sekarang ini banyak digandrungi oleh remaja adalah media sosial.

Salah satu media sosial yang sedang populer yaitu Instagram. Berdasarkan survei terbaru yang dilakukan *napoleoncat.com* pada bulan Juni 2022, Instagram memiliki lebih dari 107 juta pengguna dan pengguna Instagram tertinggi di rentang usia 18-24 tahun. Instagram memudahkan penggunaannya menampilkan dirinya secara visual dengan beragam fitur, seperti mengunggah aktivitas sehari-hari melalui fitur siaran langsung atau *Instagram live*, mengunggah foto dan video menggunakan *Instagram story* serta menggunakan fitur edit untuk menambahkan lokasi foto, menandai teman pada unggahan foto, serta mengomentari unggahan teman. Beragam alasan dasar individu dalam menggunakan Instagram yaitu untuk berkenalan, untuk mencari hal-hal yang diminati, menggunakan Instagram karena kerabat dan temannya juga menggunakan, menghabiskan waktu luang, dan untuk terus tersambung dengan orang lain.

Instagram menjadi salah satu media sosial yang memberikan akses yang sangat mudah untuk menjangkau informasi dan komunikasi dengan mudah, tetapi penggunaan media sosial secara yang berlebihan karena berusaha mempertahankan hubungan dengan orang lain, dapat melahirkan masalah baru yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO).

Fear of Missing Out (FoMO) didefinisikan oleh Przybylski dkk (2013), sebagai ketakutan yang mendalam bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak terlewatkan, *Fear of Missing Out* (FoMO) dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain. Dalam memahami *Fear of Missing Out* (FoMO), Przybylski dkk (2013) mengacu pada *Self-Determinant Theory* (SDT) yang diusulkan oleh Deci dan Ryan

(1985), tentang kebutuhan psikologis dasar yang terdiri dari kompetensi, otonomi, dan keterikatan. *Fear of Missing Out* (FoMO) ditandai dengan perasaan takut khawatir dan cemas yang disebabkan oleh tiga kebutuhan psikologis dasar tersebut yang tidak terpuaskan secara berkepanjangan. Remaja yang mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO) cenderung merasa kurang percaya diri akan kehidupan yang dijalani dan ingin menampilkan sisi kehidupan yang terbaik di media sosialnya sehingga mengakibatkan remaja ingin terus terlibat mengikuti tren. Rasa kurang percaya diri disebabkan karena Konsep Diri yang dimiliki kurang terbentuk dengan baik.

Konsep Diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan (Agustiani, 2009). Ada dua macam Konsep Diri yang dimiliki individu yaitu Konsep Diri positif dan Konsep Diri negatif. Jika individu memiliki Konsep Diri yang baik dalam proses pembentukan dan penerapannya, maka akan timbul hal-hal yang diperlukan bagi pengembangan diri seperti sikap optimis, percaya diri dalam mengelola emosi, dan sebagainya. Konsep Diri remaja juga bergantung pada cara orang lain mempertimbangkan kehadirannya. Jika remaja mampu menerima dirinya sebagai individu yang baik dan mampu menerima tuntutan-tuntutan dari lingkungan yang dihadapinya, maka individu akan siap menghadapi masa dewasa dengan peran-peran dan tanggung jawab yang baru.

Beberapa tahun terakhir, teknologi mengalami perkembangan yang sangat pesat. Pesatnya perkembangan teknologi menjadikan internet sebagai alat komunikasi utama yang sangat diminati oleh masyarakat dan memberikan kemudahan seperti mampu melakukan berbagai kegiatan yang berhubungan dengan dunia maya dalam satu waktu. Salah satu teknologi yang digunakan oleh remaja adalah media sosial. Penggunaan media sosial dapat diakses dengan mudah melalui alat komunikasi seluler yang tersambung dengan internet. Media sosial adalah medium dalam jaringan internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, dan berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual. Media sosial menghadirkan berbagai macam akses untuk mempermudah remaja membangun relasi serta menunjukkan minat dan bakat yang dimiliki. Di sisi lain, kehadiran teknologi juga menghasilkan efek samping negatif yaitu ketergantungan untuk terus mengikuti yang sedang terjadi di luar sana. Hal itu dapat menimbulkan perasaan tertinggal yang disebabkan karena individu tidak mampu terlibat dalam kegiatan tersebut. Keadaan seperti itu disebut dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu adanya keinginan besar untuk tetap terhubung dan terlibat dengan hal yang dilakukan orang lain melalui dunia maya. *Fear of Missing Out* (FoMO) menjadi dampak bagi remaja ketika penggunaan media sosial yang semakin mendominasi dalam kesehariannya.

Dalam kehidupan remaja, Konsep Diri yang terbentuk akan mengarahkan pada suatu aktivitas keseharian baik penerapan bagi diri sendiri maupun dalam kehidupan bermasyarakat. Oleh karena itu, Konsep Diri memiliki peran yang penting dalam menentukan tingkah laku remaja, seperti dalam menggunakan media sosial. Bila remaja menerima dirinya dengan baik maka remaja bersifat optimis, cenderung mengabaikan kesuksesan orang lain dan tren yang sedang berkembang, serta mudah mengatasi perasaan negatif yang muncul dalam diri. Sebaliknya, jika remaja kurang baik dalam menerima dirinya, maka dimungkinkan remaja selalu merasa minder untuk melakukan segala hal, kegelisahan, dan ketakutan yang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, remaja diharapkan memiliki Konsep Diri yang positif agar dapat menghindari ancaman *Fear of Missing Out* (FoMO).

Berdasarkan permasalahan yang dijelaskan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk menjawab permasalahan, “Adakah hubungan antara Konsep Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna Instagram?”

Fear of Missing Out (FoMO) adalah ketakutan yang mendalam bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak terlewatkan, *Fear of Missing Out* (FoMO) dicirikan oleh keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain (Przybylski dkk, 2013). *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kegelisahan dan terkadang semua menyita perasaan bahwa seseorang kehilangan yang dilakukan oleh teman-teman, dalam mengetahui atau memiliki lebih banyak atau sesuatu yang lebih baik (JWT Intelligence, 2012).

Abel, Buff, dan Burr (Muzdalifah, 2020), menjelaskan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) sebagai kecemasan sosial (*social anxiety*) yang tumbuh diakibatkan kemajuan teknologi dan informasi yang dapat diakses melalui media sosial. dorongan yang kuat untuk berada di dua tempat atau lebih dalam satu waktu, disadari dari rasa ketakutan akan kehilangan sesuatu, sehingga media sosial sebagai wadah yang dapat ditempatkan sebagai suatu sumber kebahagiaan seseorang, khususnya dalam hal ikut merasakan setiap momen yang dialami oleh orang lain dari hasil mendapatkan informasi tersebut.

Wortham (Abel dkk, 2016), menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) terdiri dari perasaan kesal, gelisah, dan tidak mampu. Perasaan tersebut cenderung memburuk ketika seseorang menjelajah media sosial. Media sosial menjadi akses sederhana untuk memperoleh berbagai emosi dan berpotensi memotivasi individu untuk membandingkan kehidupan diri sendiri dengan kehidupan orang lain sehingga menimbulkan perasaan kurang puas dengan kehidupan dan perilaku individu tersebut. Dalam arti lain, *Fear of Missing Out* (FoMO) mengakibatkan individu menghabiskan waktu yang lama mengakses media sosial dikarenakan takut kehilangan momen teman ataupun orang lain di lingkup sosialnya (Dossey dalam Heriyanti, 2020).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah ketakutan yang mendalam bahwa orang lain mungkin memiliki pengalaman berharga yang tidak terlewatkan dan individu ingin untuk selalu terhubung dengan pengalaman orang lain.

Dalam penelitian ini untuk mengungkap variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) menggunakan aspek-aspek dari teori yang dikemukakan oleh Abel, Buff, & Burr (Kiyassathina & Sumaryanti, 2021), yaitu *Sense of Self/Self Esteem*, *Social Interaction*, dan *Social Anxiety*.

Penelitian yang dilakukan oleh Przybylski dkk, (2013), menyatakan bahwa *Fear of Missing Out* (FoMO) berkaitan dengan *Self Determination Theory* (SDT) oleh Deci dan Ryan (1985), tentang tiga kebutuhan psikologis dasar yaitu kompetensi (*competency*), otonomi (*otonomy*), dan keterikatan (*relatedness*). Tidak terpenuhinya tiga kebutuhan psikologis dasar secara berkepanjangan menjadi penyebab individu mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO).

a. Kompetensi (*competency*)

Kompetensi yaitu kapasitas untuk bertindak secara efektif di dunia (Przybylski dkk, 2013). Dalam arti lain kompetensi adalah kebutuhan individu untuk beradaptasi serta berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, sehingga individu memiliki tempat dan waktu untuk menunjukkan kemampuan diri. Apabila individu memiliki kompetensi yang rendah, maka individu cenderung akan merasa frustrasi dan putus asa. Menurut Deci dan Ryan (Tekeng & Alsa, 2016), indikator kepuasan kebutuhan ini adalah ketika

individu merasa bahwa mereka memiliki cukup keterampilan untuk mengerjakan tugas dan mencapai tujuan dengan kemampuan terbaiknya.

b. Otonomi (*otonomy*)

Otonomi yaitu kepengarangan diri atau inisiatif diri (Przyblylski dkk, 2013). Dalam arti lain otonomi adalah kebutuhan individu membuat keputusannya sendiri dan mengekspresikan sesuatu sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa adanya kendali dari orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan terhadap kebutuhan otonomi meningkatkan motivasi intrinsik, memandang diri kompeten, dan harga diri dari waktu ke waktu (Niemic & Ryan dalam Tekeng & Alsa, 2016).

c. Keterikatan (*relatedness*)

Keterikatan adalah kedekatan atau keterhubungan dengan orang lain (Przyblylski dkk, 2013). Dalam arti lain keterikatan adalah kebutuhan individu untuk memiliki hubungan yang dekat dan mempunyai rasa saling memiliki dengan individu lainnya. Definisi lain mengungkap bahwa keterikatan sebagai kecenderungan yang melekat pada individu untuk merasa terhubung dengan orang lain, yaitu untuk menjadi anggota kelompok, untuk dicintai, dipedulikan, dan diperhatikan (Baumeister & Leary dalam Tekeng & Alsa, 2016). Beberapa kondisi seperti memiliki perasaan yang saling melekat satu individu dengan individu yang lain, menjalin hubungan yang dekat serta kebersamaan dalam satu waktu. Jika kebutuhan ini tidak terpenuhi, individu cenderung akan merasa cemas kemudian muncul rasa ingin mengetahui apa yang dilakukan orang lain serta mencari informasi yang tidak diketahui, salahsatunya dalam penggunaan media sosial.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kompetensi (*competency*), otonomi (*otonomy*), dan keterikatan (*relatedness*).

Konsep Diri merupakan sebuah organisasi yang stabil dan berkarakter yang disusun dari persepsi-persepsi yang tampaknya bagi individu yang bersangkutan sebagai hal yang mendasar baginya (Snygg dan Combs dalam Burns, 1993). Persepsi tersebut dapat berisi keyakinan terhadap diri sendiri yang di dalamnya terdapat kelebihan dan kekurangan yang menjadi sebab timbulnya suatu perilaku. Baron dan Byrne (Gunadi, 2018), menjelaskan bahwa Konsep Diri adalah kumpulan keyakinan dan persepsi diri terhadap diri sendiri yang terorganisir. Konsep Diri bekerja sebagai skema dasar dalam memainkan peran dalam memandu perilaku individu.

Chaplin (Astuti, 2014), mendefinisikan Konsep Diri sebagai evaluasi individu terhadap diri sendiri, penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Ada dua komponen Konsep Diri yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Dalam psikologi sosial, komponen kognitif disebut citra diri (*self-image*) dan komponen afektif disebut harga diri (*self-esteem*) (Anita Taylor dkk, dalam Pratama & Suharnan, 2014).

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Konsep Diri adalah sebuah organisasi yang stabil dan berkarakter yang disusun dari persepsi individu sebagai hal yang mendasar. Konsep Diri ini terdiri dari diri fisik, diri sosial, diri moral dan diri psikis.

Dalam penelitian ini untuk mengungkap variabel Konsep Diri menggunakan aspek-aspek dari teori yang dikemukakan Berzonsky (Nurhaini, 2018), yaitu Diri Fisik (*physical self*), Diri

Sosial (*social self*), Diri Moral (*moral self*), dan Diri Psikis (*psychological self*).

Menurut Calhoun dan Acocella (Willianto, 2017), terdapat dua jenis Konsep Diri pada individu yaitu :

a. Konsep Diri positif

Konsep Diri positif bersifat stabil dan bervariasi dalam menyelesaikan masalah. Individu yang memiliki Konsep Diri positif akan memandang dirinya positif, percaya diri sehingga individu menggunakan segala kompetensi yang dimiliki dan menilai dirinya berarti bagi orang lain. Seseorang dengan Konsep Diri yang positif akan terlihat optimis, penuh percaya diri, dan selalu bersikap positif terhadap sesuatu (Calhoun & Acocella dalam Nurhaini, 2018).

b. Konsep Diri negatif

Konsep Diri negatif bisa terlalu kaku atau tidak stabil. Individu yang memiliki Konsep Diri negatif tidak memiliki pengetahuan dan cenderung menilai negatif mengenai dirinya sendiri, sehingga ia tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Seseorang dengan Konsep Diri yang negatif mempunyai perasaan tidak aman, kurang menerima dirinya sendiri dan biasanya memiliki harga diri yang rendah (Coopersmith dalam Novianti, 2017).

Agustiani (2009), menyatakan bahwa Konsep Diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Fitts (Agustiani, 2009), menyatakan bahwa Konsep Diri adalah aspek penting dalam diri seseorang karena Konsep Diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Konsep Diri remaja yang terbentuk akan mengarahkan pada suatu aktivitas keseharian baik penerapan pada kehidupan bermasyarakat maupun untuk diri sendiri. Pengalaman-pengalaman yang dilalui oleh individu akan membentuk Konsep Diri baik Konsep Diri yang positif maupun negatif, Konsep Diri dapat mempengaruhi banyak faktor dalam kehidupan sehari-hari seperti perilaku konsumtif, kematangan karir, dan penyesuaian diri. Hal tersebut dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan Nurhaini (2018), menyebutkan bahwa terdapat pengaruh Konsep Diri terhadap perilaku konsumtif pada gadget remaja siswi remaja. Selain itu penelitian yang dilakukan Dewi & Mugiarto (2020), menunjukkan bahwa semakin tinggi Konsep Diri siswa maka semakin tinggi pula efikasi diri dalam memecahkan masalah siswa. Penelitian lain dilakukan oleh Merlin dkk (2021), menunjukkan bahwa individu yang Konsep Dirinya negatif menimbulkan rasa tidak mampu menerima keadaan diri.

Konsep Diri dapat dipengaruhi oleh pengalaman interaksi pada dunia maya dan teknologi menjadi salah satu sarana bagi remaja untuk membangun relasi.

Mereka dengan mudah dan bebas untuk mengakses segala kegiatan yang berhubungan dengan dunia maya dalam satu waktu. Kehadirannya menimbulkan dampak salah satunya *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu rasa takut merasa tertinggal karena sesuatu yang menarik dan menyenangkan sedang terjadi, sering disebabkan karena unggahan di media sosial. Hurlock (Nurhaini, 2018), menyatakan bahwa pada masa remaja individu cenderung untuk mengikuti kelompoknya. Remaja ingin meniru apa yang sedang tren di kalangan kelompoknya yang bertujuan agar dapat diterima di kalangan kelompok tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Beyens dkk (2016), peningkatan kebutuhan untuk memiliki dan peningkatan kebutuhan akan popularitas dikaitkan dengan peningkatan

penggunaan Facebook. Hubungan tersebut dimediasi oleh *Fear of Missing Out* (FoMO) dan berhubungan positif dengan persepsi remaja. Lingkungan menjadi memahami penggunaan media sosial dan tidak sensitif dengan umpan balik orang lain terhadap unggahannya. Merujuk penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Meiyuntariningsih, dan Aristawati (2021), bahwa semakin tinggi pemaknaan *emerging adulthood* terhadap kepuasan hidupnya maka semakin rendah tendensi terkena sindrom *Fear Of Missing Out* (FoMO).

Menurut Przybylski dkk, (2013), *Fear of Missing Out* (FoMO) yaitu kekuatan seseorang dalam menggunakan media sosial, dimana tingkat tertinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) lebih rentan dialami remaja dan dewasa awal (*emerging adulthood*). Ketika individu memiliki kepuasan diri yang rendah maka akan mendorong tingginya *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil penelitian dari Przybylski dkk, (2013), penyebab tingginya *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah kebiasaan individu mengakses media sosial pada beberapa aktivitas yang memerlukan konsentrasi penuh dan menjadi terganggu contohnya kegiatan yang dilakukan mahasiswa cenderung mengakses media sosial terutama Facebook selama perkuliahan, dan pada orang dewasa muda lebih memperhatikan ponsel ketika mengemudi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode regresi linear berganda yang bertujuan untuk mengetahui arah hubungan variabel bebas dan terikat, apakah kedua variabel memiliki hubungan positif atau negatif, dan dapat memprediksi nilai variabel terikat apabila variabel bebas meningkat atau menurun.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Kabupaten Jombang, Jawa Timur. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian ini adalah remaja pengguna gawai dengan rentang usia 13 – 22 tahun di Kabupaten Jombang sebanyak 110 orang.

Skala Konsep Diri disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek Konsep Diri yang dikemukakan oleh Berzonsky (Nurhaini, 2018), yang disusun kedalam *blue print* sebagai berikut:

Tabel 1
Blue Print Skala Konsep Diri

| No | Aspek-aspek | Nomor aitem | | Jml |
|-------|--|--|--|-----|
| | | Favourabel | Unfavorabel | |
| 1 | Aspek Diri Fisik (<i>physical self</i>) | 1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 53 | 5, 13, 21, 29, 37, 45, 54, 57 | 16 |
| 2 | Aspek Diri Sosial (<i>social self</i>) | 6, 14, 22, 30, 38, 46 | 2, 10, 18, 26, 34, 42, 50 | 13 |
| 3 | Aspek Diri Moral (<i>moral self</i>) | 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 55 | 7, 15, 23, 31, 39, 47, 58, 61 | 16 |
| 4 | Aspek Diri Psikis (<i>psychological self</i>) | 8, 16, 24, 32, 40, 48, 59, 62, 64, 65 | 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 56, 60, 63 | 20 |
| Total | | | | 65 |

Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) diadaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Przybylski dkk (2013). Peneliti memiliki dua alasan untuk melakukan adaptasi skala milik Przybylski dkk (2013). Pertama, sampai saat ini baru Przybylski dkk (2013), yang membuat instrumen pengukuran diri tentang variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan dasar empiris dan arti teoretis yang berusaha dia bangun. Kedua, instrumen yang disajikan oleh Przybylski dkk (2013) memiliki validitas antara 0,284 – 0,697 dan reliabilitas yang terpenuhi dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,87 – 0,90.

Tabel 2
Aitem Skala *Fear of Missing Out* (FoMO)

| No | Aspek-aspek | Nomor Aitem | Jml |
|-------|----------------------------------|-------------|-----|
| 1 | <i>Sense of Self/Self Esteem</i> | 1,2,3,4,5 | 5 |
| 2 | <i>Social Interaction</i> | 6,7,8 | 3 |
| 3 | <i>Social Anxiety</i> | 9,10 | 2 |
| Total | | | 10 |

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi Konsep Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna Instagram di Kabupaten Jombang. Hal ini berarti tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji signifikansi antara variabel bebas bergejala kontinum dengan variabel tergantung bergejala kontinum pula, maka model analisis statistik yang tepat untuk penelitian ini adalah analisis korelasi *Spearman's rho*. Agar hasil penelitian ini bisa digeneralisasikan kepada populasinya, maka harus memenuhi asumsi berikut ini:

1. Pengambilan sampel secara random.
2. Sebaran gejala variabel tergantung mengikuti distribusi kurve normal.
3. Hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah hubungan yang linier.

Hasil uji asumsi diperoleh:

- 1) Asumsi pertama dengan menggunakan teknik *purposive incidental sampling* sudah terpenuhi, *purposive incidental sampling* merupakan gabungan dua teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dan *incidental sampling*.
- 2) Hasil uji normalitas sebaran variabel tergantung dalam hal ini *Fear of Missing Out* (FoMO) didapatkan nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,061 dengan nilai sig. 0.200. Jadi variabel *Fear of Missing Out* (FoMO) mengikuti distribusi normal karena nilai sig. ≥ 0.05 .
- 3) Hasil uji linearitas hubungan Konsep Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja pengguna Instagram di Kabupaten Jombang menunjukkan nilai *F deviation from linierity* 1.609 dan nilai sig. 0,044. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara Konsep Diri dan *Fear of Missing Out* (FoMO) tidak linier.

HASIL

Hasil penelitian berupa hasil analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis korelasi *Spearman's rho*. Hasil analisis perhitungan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3
Deskriptif Nilai Skala Konsep Diri

| No | Batas nilai | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | ≥ 188 | Sangat Tinggi | 18 | 16% |
| 2 | 157 – 187 | Tinggi | 60 | 55% |
| 3 | 125 – 156 | Cukup | 30 | 27% |
| 4 | 94 – 124 | Rendah | 2 | 2% |
| 5 | ≤ 93 | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 110 | 100% |

Tabel 3 menyajikan data tentang deskriptif nilai skala Konsep Diri, dari hasil di atas dapat dilihat bahwa kategori Konsep Diri subjek penelitian berada dalam kategori rendah sebanyak 2%, kategori cukup sebanyak 27%, kategori tinggi sebanyak 55% dan kategori sangat tinggi sebanyak 16%.

Tabel 4
Deskriptif Nilai Skala Fear of Missing Out (FoMO)

| No | Batas nilai | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|-------------|---------------|-----------|------------|
| 1 | > 40 | Sangat Tinggi | 9 | 8% |
| 2 | 33 – 39 | Tinggi | 32 | 29% |
| 3 | 27 – 32 | Cukup | 35 | 32% |
| 4 | 20 – 26 | Rendah | 25 | 23% |
| 5 | ≤ 19 | Sangat Rendah | 9 | 8% |
| Jumlah | | | 110 | 100% |

Tabel 4 menyajikan data tentang deskriptif nilai skala *Fear of Missing Out* (FoMO), dari hasil di atas dapat dilihat bahwa kategori *Fear of Missing Out* (FoMO) subjek penelitian berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 8%, kategori rendah sebanyak 23%, kategori cukup sebanyak 32%, kategori tinggi sebanyak 29% dan kategori sangat tinggi sebanyak 8%.

Tabel 5
Hasil Analisis Korelasi Spearman's rho

| <i>rho</i> | Sig. | korelasi |
|------------|-------|------------|
| -0,346 | 0,000 | signifikan |

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman's rho* memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar -0.346 dengan sig. 0,000 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara Konsep Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dialami oleh remaja pengguna Instagram di Kabupaten Jombang. Arah korelasi tersebut adalah negatif, artinya semakin tinggi Konsep Diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki oleh remaja pengguna Instagram di Kabupaten Jombang dan sebaliknya semakin rendah konsep diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki oleh remaja pengguna Instagram di Kabupaten Jombang. Jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis menunjukkan nilai r^2 sebesar 0,119 artinya Konsep Diri memiliki pengaruh sebesar 11,9% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) sementara sisanya sebesar 88,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Diskusi

Masa remaja adalah masa individu mengalami perubahan fisik dan psikis. Remaja

mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru (Hurlock, 1991). Penyesuaian tersebut mengakibatkan perubahan pada minat, polaperilaku dan nilai-nilai kepercayaan sesuai dengan kepuasan diri. Di sisi lain menimbulkan kekhawatiran karena ketidakstabilan emosi pada remaja, cenderung labil dan mudah terpengaruh dengan suatu hal baru yang menarik. Seiring waktu teknologi berkembang sangat pesat. Teknologi digandrungi oleh remaja yaitu media sosial. Media sosial menyediakan seluruh informasi sebagai media belajar dan berkembang bagi remaja. Salah satu media sosial yang sedang populer adalah Instagram. Seluruh kalangan usia dapat mengakses dan berbagi sesuatu dengan tujuan yang berbeda-beda. Instagram yang bertujuan menjadi tempat untuk belajar dan berkembang, dapat menimbulkan masalah baru yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO), karena sifat remaja yang cenderung labil dan mudah terpengaruh dengan tren. Sifat tersebut dapat distabilkan dengan Konsep diri yang dimiliki remaja. Konsep Diri terdiri dari Konsep Diri positif (tinggi) dan Konsep Diri negatif (rendah). Remaja yang memiliki Konsep Diri yang tinggi memungkinkan emosi yang stabil dan dapat mengendalikan suatu hal di luar dirinya sedangkan remaja yang memiliki Konsep Diri rendah mengakibatkan remaja cenderung tidak stabil dan kurang menerima keadaan diri. Konsep Diri pada remajamempengaruhi tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) dalam bermedia sosial terutama Instagram.

Konsep Diri memiliki aspek yang terdiri dari diri fisik, diri sosial, diri moral dan diri psikis. Aspek yang pertama yaitu diri fisik yang ditandai dengan penerimaan seluruh keadaan fisik yang dimiliki remaja. Aspek kedua yaitu diri sosial ditandai dengan mampu melakukan peranan sosial yang baik. Aspek ketiga yaitu diri moral yang ditandai dengan mampu memahami nilai-nilai dan dijadikan sebagai prinsip untuk menentukan arah hidup yang lebih baik. Aspek keempat yaitudiri psikis yang ditandai dengan penerimaan kemampuan berpikir dan bersikap baikterhadap diri sendiri. Keempat aspek dalam Konsep Diri memiliki peranan dalam pemenuhan atau pencapaian Konsep Diri yang tinggi. Pemenuhan aspek Konsep Diri menjadi penentu arah perkembangan Konsep Diri remaja.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman's rho* memperlihatkan bahwa nilai koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar $-0,346$ dengan sig. $0,000$ ($p < 0,05$) yang diuji menggunakan *two-tailed test*, maka hipotesis diterima. Hasil analisis tersebut menunjukkan hubungan yang negatif signifikan, artinya semakin tinggi Konsep Diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki oleh remaja pengguna Instagram di Kabupaten Jombang dan sebaliknya semakin rendah Konsep Diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki olehremaja pengguna Instagram di Kabupaten Jombang.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang dilakukan sebelumnya yaitu hasil penelitian yang dilakukan Zahroh & Sholichah (2022), berjudul Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri Terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) Pada Mahasiswa Pengguna Instagram, sebanyak 170 orang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil penelitian ini menunjukkan semakin rendah Konsep Diri dan Regulasi Diri pada mahasiswa pengguna Instagram, bertambah tinggi pula kemungkinan terjadinya *Fear of Missing Out* (FoMO), begitupun sebaliknya.

Hasil pembahasan di atas terbukti bahwa subjek dalam penelitian ini yakni Remaja di Kabupaten Jombang dengan rentang usia 18 sampai 22 tahun memiliki Konsep Diri yang tinggi

(positif), Remaja di Kabupaten Jombang mampu menerima segala keadaan diri, optimis, dan yakin terhadap kemampuan diri dalam mengatasi masalah sehingga dapat mengatasi rasa ketakutan ketika tertinggal dari orang lain (*Fear of Missing Out* (FoMO)).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara Konsep Diri dengan *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki oleh remaja pengguna Instagram di Kabupaten Jombang. Artinya semakin tinggi Konsep Diri maka semakin rendah *Fear of Missing Out* (FoMO) sedangkan semakin rendah Konsep Diri maka semakin tinggi *Fear of Missing Out* (FoMO) yang dimiliki. Jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis menunjukkan nilai r^2 sebesar 0,119 artinya Konsep Diri memiliki pengaruh sebesar 11,9% terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) sementara sisanya sebesar 88,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Pada penelitian yang telah dilakukan kepada 110 remaja pengguna Instagram di Kabupaten Jombang menunjukkan rata-rata yang memiliki tingkat Konsep Diri yang tinggi yakni sebesar 55% dengan rata-rata tingkat *Fear of Missing Out* (FoMO) cukup yakni sebesar 32% dari keseluruhan subjek.

Referensi

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). *Social media and the fear of missing out (FoMO) : Scale development and assessment. Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Agustiani, Hendriati. (2009). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Anggraeni, R. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). *Hubungan antara Subjective Well-Being dan Fear of Missing Out (FoMO) pada Emerging Adulthood. Undergraduate thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Astuti, D. R. (2014). *Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Siswa Sekolah Dasar Negeri Mendungan I Yogyakarta*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I Don't Want To Miss A Thing": Adolescents' Fear Of Missing Out And Its Relationship To Adolescents' Social Need, Facebook Use, And Facebook Related Stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. (Alih bahasa: Eddy). Jakarta: Arcan.
- Dewi, Y. P., & Mugiarto, H. (2020). *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah melalui Konseling Individu di SMK Hidayah Semarang*. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 29-40.
- Gunadi, A.J. (2018). *Konsep Diri Para Pengguna Handphone Kalangan Pelajar SMA Eria Kota Medan*. *Jurnal Network Media*, 1 (2).
- Heriyanti, F.E.P. (2020). *Hubungan antara Kemampuan Komunikasi Interpersonal dengan Fear of Missing Out*. Skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.

- JWT Intelligence. (2012). *Fear Of Missing Out (FOMO)*. Diunduh dari Kiyassathina, A., Sumaryanti, I. U. (2021). *Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Kepuasan Hidup Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung*. Prosiding Psikologi. 7(2), 381-387. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28354>.
- Muzdalifah, A. A. (2020). *Hubungan Self Esteem dengan Fear of Missing Out pada Remaja Pengguna Instagram*. Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Malang. Universitas Brawijaya.
- Merlin, N. M., Toba, Y., Pandie, F. R., & Vanchapo, A.R. (2021). *Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pasien Kanker Payudara*. Jurnal Kesehatan, 12(2), 273-279.
- NapoleonCat.com. *Instagram Users in Indonesia June 2022*. Diakses pada Juli 2022 dari <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2022/06/>.
- Novianti, Y. (2017). *Konsep Diri Remaja dalam Media Sosial (Studi Deskriptif Kualitatif Konsep Diri pada Pengguna Media Sosial Instagram dikalangan Pelajar SMA di Kota Medan)*. Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Medan. Universitas Sumatera Utara. www.jwtintelligence.com/wpcontent/uploads/2012/03/f_JWT_FOMO_u_pdate_3.21.12.pdf.
- Nurhaini, D. (2018). *Pengaruh Konsep Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget*. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 6(1),92-100.
- Pardede, Y. O. K. (2008). *Konsep Diri Anak Jalanan Usia Remaja*. Jurnal Psikologi 1(2), 146-151.
- Pratama, B. D., & Suharnan, S. (2014). *Hubungan antara Konsep Diri dan internal locus of control dengan kematangan karir siswa SMA*. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 3(03).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out (FoMO)*. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841–1848.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tekeng, St. N. Y. & Alsa, A. (2016). *Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri*. Jurnal Psikologi UGM. 43(2), 85-106.
- Ulya, R. M. (2021). *Hubungan Conscientiousness dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Aktif Organisasi*. Skripsi Fakultas Psikologi. Malang. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Willianto, D. A. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal*. Skripsi Fakultas Psikologi. Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma.
- Wulandari, A. (2020). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Fear Of Missing Out Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial*. Doctoral dissertation Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Raden Intan Lampung.